



BUDAKALÁSZI

XX. évfolyam | 1. szám  
2026. február

# HÍRMONDÓ

Budakalász polgárainak lapja • Stadtblatt für Kalasch • Лист грађана у Калазу

## 10 év után ismét korcsolyázhattunk az Omszk-tavon



### A TARTALOMBÓL

- Budakalászi sváb emlékév | 24. oldal
- Városi sportprogram 2026 | 25. oldal
- Közös kincsünk a kultúra | 21. oldal
- „Elvarázsolt a délszláv zenei világ”  
– interjú Koller Dániellel | 22-23. oldal
- Farsang | 13. oldal



A photograph of an elderly woman with short white hair, wearing a purple sweater and a floral patterned scarf. She is sitting in a room with floral curtains and a vase of flowers in the background.

# „Ma is Budakalászról álmodom”

– beszélgetés Bauer Katóval, a kitelepítés egyik áldozatával | 16-17. oldal

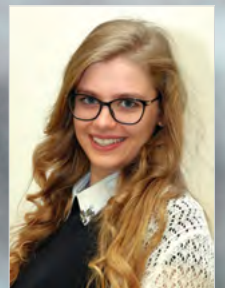
A photograph of a woman with long dark hair and glasses, sitting and looking out a window. Her hands are clasped, and she is wearing a dark jacket and blue jeans. The background is a blurred cityscape.

## Így töltődjünk fel

a szürke téli napokon

– Eppel-Pásztor Adrienn pszichológus írása

14-15. oldal



# 1946. február 22.

## – minden harmadik budakalászit elűzték az otthonából és a hazájából

A II. világháború utáni kommunista vezetés a magyarországi németeket kollektív bűnösnek kiáltotta ki és a „megbízhatatlan népcsoportot” az új Magyarország számára nemkívánatosnak nyilvánította. Döntésükkel több mint ezer budakalászi németajkú polgártársunk sorsa is megpecsételődött. A Kitelepítés 80. évfordulóján rájuk és országszerte több mint 180 ezer elűzött sorstársukra emlékezünk.



A II. világháborút követő etnikai kitelepítések szegycmenteljes eseményei sok szenvedést okoztak a Közép-Európában élő kisebbségeknek. A határon túli magyarságnak éppúgy, mint az évszázadok óta itt élő németajkúaknak.

1945 decemberében a kommunista irányítású Belügyminisztérium terjesztette elő a svábok kitelepítéséről döntő alaprendeletet, majd 1946. január közepén Nagy Imre belügyminiszter kiadta a kitelepítés végrehajtását szabályozó jogszabályt is. A Budapestet körülvevő „sváb gyűrűt” kiemelten kezelték, hiszen a Budakörnyéki és a Szentendrei járásokban élt az ország német anyanyelvű lakosságának jelentős része.

Magyarország akkor a Szövetséges Ellenőrző Bizottság (SZEB) ellenőrzése alatt állt, utasításai kötelezőek voltak a magyar kormány számára. Bár névleg szövetséges (szovjet, brit, amerikai) szerv volt, valójában a szovjet hadvezetés irányította és működése elsősorban a kommunista hatalomátvételt segítette. A SZEB azonban nem tervezte a magyarországi németek tömeges kitelepítését, mert a szomszédos országokban kitelepítéssel fenyegetett magyar lakosságra tekintettel nem kívánt precedenst teremteni. De mi volt akkor a sváb kitelepítés elrendelésének valódi oka?

Bár a felhatalmazást Potsdamban kapta meg a magyar kormány, a Magyar Kommunista Párt és a Nemzeti Parasztpárt voltak, akik erőteljesen szorgalmazták és saját hatáskörben tovább is szigorították a kitelepítési szabályokat.

Bibó István a 45-ös sváb kitelepítés című visszaemlékezésében a kitelepítés elrendelését a túlmozgásos magyar kormány és főként a kommunista Nagy Imre számlájára írja. Bibó szerint a Magyarországon élő németek kitelepítése azután vált üggyé a nagyhatalmak számára, hogy a magyar kormány megkérdezte tőlük, miért nincs szándékuk a németek kitelepítését a cseh és a lengyel mintára Magyarországon is elrendelni.

Így írt erről: „A potsdami értekezletnek, gondolom, minden eszébe jutott, csak az nem, hogy Magyarországon ilyet elrendeljen, hiszen nem rendelt el Romániában, Jugoszláviában sem. Ezzel azonban a magyarországi svábok ügyéből akta lett, s ha már felelni kellett a magyarok kérdésére, a legegyszerűbb az volt, hogy a lengyel és a cseh kitelepítésre vonatkozó határozatok mellé hozzácsapják a magyarországi németek kitelepítését is.”

Bibó szerint ezen múlt, hogy 1946 és 1948 között a magyar kormány 185 ezer német nemzetiségit fosztott meg magyar állampolgárságától, ingó és ingatlan vagyonától.

Bár a rendelet papíron büntetendő cselekményekhez vagy szervezeti tagsághoz kötötte a kitelepítést, gyakran a kollektív bűnösség elvét alkalmazták. Ungváry Krisztián történész szerint a helyi listák összeállításakor sokszor nem álltak rendelkezésre pontos nyilvántartások, ezért a hatóságok a vagyonelkobzások megkönnyítése érdekében „biztos ami biztos” alapon igyekeztek mindenkit volksbundistának minősíteni.

A Budakalászi Német Nemzetiségi Egyesület és a Német Nemzetiségi Önkormányzat a 80. évforduló alkalmából emlékévet és megemlékezés-sorozatot hirdetett. Február 21-22-én és az emlékév további eseményein a kisemmizett és elűzött több mint ezer budakalászi és országszerte sok ezer sorstársukra emlékezünk.

P.G.

## EINLADUNG MEGHÍVÓ

A kitelepítés 80. évfordulójára rendezett megemlékezésre!

1946–2026

2026. február 21. 16:00

Megemlékezések, fotókiállítás, filmvetítés.

Közreműködik: Lustige Schwaben kórus,

Kamp Kapelle zenekar

Helyszín: Kós Károly Művelődési ház és könyvtár

2026. február 22. 8:00

Ünnepi püspöki Szentmise

Főcelebráns: dr. Martos Levente Balázs püspök

Vendég: Gallai Gergely

Helyszín: Szent Kereszt Felmagasztalása Templom  
Budakalász

15:00

Megemlékezés az emlékműnél, koszorúzás.

Vendég a Lustige Schwaben kórus



BUDAKALÁSZ

## ÖNKORMÁNYZATI ÉS HELYI HÍREK

### Koszorúzással emlékeztünk a doni katasztrófa hőseire és áldozataira

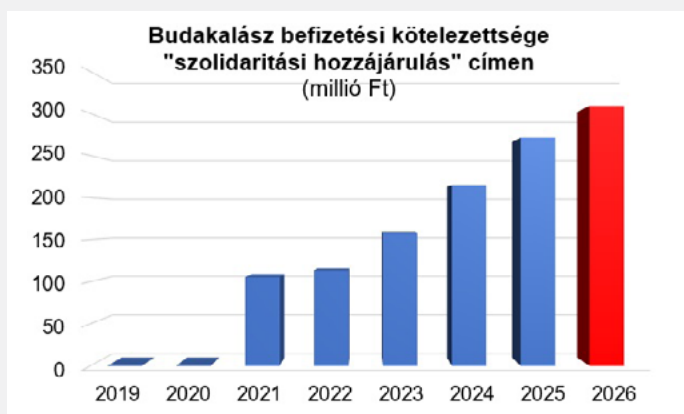


Január 17-én a katolikus templom kertjében koszorúzással emlékeztünk a Don-kanyari katasztrófa áldozataira és hőseire. A doni hősök tiszteletére szervezett Pest vármegyei emléktúra első állomása Budakalászon volt. A megemlékezésen Forián-Szabó Gergely polgármester megemlékezett azokról a budakalászi katonákról, akik 83 évvel ezelőtt az orosz fronton veszítették életüket.

1943 januárjában a II. Magyar Hadsereg távol a határoktól megsemmisítő vereséget szenvedett. A Don-kanyarba megfelelő fegyverzet és felszerelés nélkül küldött katonák az orosz télben nem kerülhették el a katasztrófát. Az elesettek, eltűntek és fogságba esettek számát a történészek 100-120 ezer főre teszik.

### Szolidaritási adó 2026 – lakosonként több mint 25 ezer forintot von el az állam

Karácsony előtt, december 23-án jelent meg a kormányrendelet arról, mennyi szolidaritási adót von el jövőre az állam 358 településtől, illetve a fővárosi kerületektől. Budakalásznak 308 900 106 forint befizetési kötelezettséget írtak elő, 37,7 millióval többet, mint 2025-ben.



A szolidaritási hozzájárulást a nagyobb iparüzési bevétellel rendelkező önkormányzatok elvileg a szegényebb települések támogatására fizetik be egy bonyolult számítás alapján. A gyakorlatban azonban követhetetlen, hogy hova kerül a pénz.

### A befizetés egy részét támogatásként visszakapja Budakalász

A Magyar Közlöny tavalyi utolsó számában szerepel annak a 401 településnek a listája, amelyek 2025-ben többet fizettek be az állami Területfejlesztési Alapba, mint amennyi támogatásban részesültek a Versenyképes Járások Programból. A december végén kihirdetett kormányhatározat alapján a többletbefizetés 35 százalékát támogatásként kapják vissza az önkormányzatok, Budakalász 24,7 millió forintot. A befizetések teljes elszámolása 2026 márciusában várható.

### Lázár János válaszolt

A H5 HÉV tervezett fejlesztése idején jelentős gondok várhatók az északi agglomeráció közlekedésében. Budakalász, Szentendre és Pomáz polgármesterei november végén kérték, hogy vonják be őket az alternatív közlekedési megoldások kidolgozásába és felhívták a figyelmet az elkerülő út mielőbbi megépítésére is. Levelükre megérkezett a miniszter válasza, amiben ígéretet tett az érintett települések bevonására. Lázár János válaszlevelében jelezte, az előreláthatóan másfél évig(!) tartó teljes vágányzár idejére elkerülhetetlenül megváltozik majd a térség közlekedése, ami mindenkitől nagyobb türelmet igényel. Megígérte, hogy a közösségi közlekedés alternatíváinak kidolgozásába a minisztérium be fogja vonni a településeket, de a Budakalász átmenőforgalmát jelentősen befolyásolni képes elkerülő út megépítéséről nem tett említést.

### Budakalász sikeresen pályázott a Klisovác utca fejlesztésére

Városunk 174,6 millió forintos támogatást nyert a Klisovác utca és a környező közterületek fejlesztésére, a közlekedésbiztonság javítására. Belterületi utak, járdák épülnek, korszerű csapadékvíz-elvezető rendszer készül és a közvilágítás is kiegészül. A munkálatok várhatóan nyáron kezdődnek. A támogatás 85 százalékát az Európai Unió, 15 százalékát Magyarország költségvetése biztosítja.

Budakalász tavaly szeptemberben nyújtott be pályázatot a Széchenyi Terv Plusz program keretében megvalósuló TOP Plusz felhívásra. Az elnyert 174,6 millió forintból megvalósuló fejlesztések révén a Prekobrdó és a Taván városrészekben lakó gyerekek biztonságosabb körülmények között érhetik el gyalogosan a Patakpart Iskolát.



Gazda Géza, a városrész önkormányzati képviselője építőmérnökként is aktív résztvevője volt a pályázat előkészítésének. Kérdésünkre válaszolva elmondta, hogy a beruházás az egész domboldal csapadékvíz elvezetésének régi problémáját is kezeli.

A képviselő jelezte: a beruházás műszaki tartalmának meghatározásakor figyelembe kellett venni, hogy a pályázati kiírás bruttó 175 millió forintos költségplafont tartalmazott, így a tervekbe a Patakpart Általános Iskolától az Orom utcáig terjedő szakasz fejlesztései fértek be.

A fejlesztési csomag része a szilárd burkolatú útpálya megépítése, a kiemelt szegéllyel elválasztott járda kialakítása, a csapadékvíz-elvezetés megépítése, a közvilágítás és a közlekedésbiztonságot szolgáló egyéb fejlesztések: a forgalomlassító szűkületeket és táblák, a kiemelt gyalogosátjáró az iskolánál, valamint a gyalogosokat védő korlátok megépítése a Levendula, Boróka és Menta köz felől. A tervek készen vannak, az esetleges apróbb módosítások és a kivitelezési közbeszerzési eljárás befejezése után nyáron indulhat a munka – fogalmazott Gazda Géza.

Az önkormányzat – a finanszírozási lehetőségek függvényében – azt szeretné, hogy saját forrásból az Orom utca és a Dolinai utca közötti szakaszon is megvalósuljanak a szükséges fejlesztések.



### Magánszemélyek építményadója – február 15-ig kell az adatokat megadni

2026 januárjától a megszűnt kommunális adót építményadó váltotta. Az építményadó mértékének megállapításához az ingatlan tulajdonosoknak adatbejelentést kell tenni. A kitöltött és aláírt dokumentumokat elektronikus vagy postai úton 2026. február 15-ig kell eljuttatni a helyi adóhatósághoz. Az adó összegét és a fizetési határidőket ők fogják megállapítani.

A Képviselő-testület novemberben úgy alkotta meg az új adórendeletet, hogy a környező települések gyakorlatát is figyelembe vette. Törekedett arra, hogy az építményadó bevezetése ne jelentsen aránytalan terhet a budakalásziak számára, a rászorulóknak részére kedvezményeket, méltányossági lehetőségeket nyújtson.

A 85 négyzetméternél kisebb építmények tulajdonosainak a korábbi egységes kommunális adó összegénél idén kevesebbet kell fizetni, a nagyobb hasznos alapterületű építmények tulajdonosai nagyobb arányban fognak hozzájárulni városunk működési költségeihez.



Az építményadó bevezetésétől többletbevételeket is vár az Önkormányzat. Annak érdekében teszi, hogy a növekvő állami elvonások mellett is jusson forrás a helyi fejlesztésekre, utak, járdák építésére. A többletbevételeket infrastrukturális fejlesztésre fordítja a város.

**Az adatbejelentést 2026. február 15-ig elektronikus vagy postai úton lehet megtenni.** Az építményadózással kapcsolatos információkat és a papír alapú dokumentumokat valamennyi budakalászi postaládába eljuttatta a Polgármesteri Hivatal, de letölthetők a város honlapjáról is. Az adatlapok kitöltéséhez részletes segédlet készült.

Az adó összegét és a fizetési határidőket a helyi adóhatóság fogja megállapítani. A határozatokat az adatbejelentési nyomtatványok benyújtásának megfelelően elektronikus vagy postai úton kapjuk vissza. A határozatban szerepelni fog az adó mértéke és a megfizetés határideje.

### Újra lehetett korcsolyázni az Omszk-tavon

Az elmúlt évek enyhe telei után januárban ismét lehetett korcsolyázni az Omszk-tavon. A biztonság érdekében a Pest Vármegyei Kutató-Mentő Szolgálat és a Városrendészet munkatársai folyamatosan mérték a kijelölt területen a jégvastagságot. A korcsolyapálya népszerű volt a kalásziak körében, a pálya minden délután megtelt sportolni vágyókkal.



### Üdvözlöm! Miben segíthetek? – chatbot szolgáltatás a honlapon

Budakalász hivatalos honlapja új funkcióval bővült. A nyitóoldalon felkínált szolgáltatás a helyi hagyományoknak megfelelően három nyelven, magyarul, németül, szerbül, valamint angolul teszi fel a kérdést: Üdvözlöm, miben segíthetek? A chatbot segít a hivatali ügyintézésben, tájékoztat az Önkormányzat, a Polgármesteri Hivatal elérhető információiról, a budakalászi intézményekről, az egészségügyi és közművelődési szolgáltatásokról, programokról. Az adott kérdéssel, szócikkkel összefüggésbe hozható valamennyi tartalmat felkínálja, így komplex válaszokat kaphatunk a bennünket érdeklő konkrét témákban. A digitális technológiai fejlesztés révén korszerűbb és kényelmesebb kapcsolattartást kínál a budakalásziak számára. Az online lehetőségek bővítésével gyorsabban tudunk tájékozódni, ügyeket intézni. A digitális kommunikációs szolgáltatást folyamatosan fejlesztjük.



## Megütötte egy jegyellenőrt, súlyos következményei lesznek

Január 19-én koradélután Szentistvántelep HÉV-állomáson a jegyellenőr leszállított egy társaságot. Egyikük megütötte a jegyellenőrt, aki a sínre esett. A 34 éves elkövetőt a rendőrség előállította és hivatalos személy elleni erőszak gyanújával eljárást indított ellene.

Ha valaki erőszakkal, fenyegetéssel akadályozza vagy kényszeríti a közfeladatot ellátó személyt, illetve bántalmazza őt, 1-től 5 évig terjedő szabadságvesztésre számíthat. A büntetés 2-től 8 évig terjedő szabadságvesztés, ha a bűncselekményt csoportosan követik el, de akár 10 év is lehet, ha súlyosabb, minősített esetről van szó.

## Esélyegyenlőségi fórum volt a Városházán

Január 21-én az esélyegyenlőségi fórumon Budakalász gyermek-, szociális és egészségügyi intézményeinek szakemberei, az Önkormányzat érintett területeinek képviselői, civil szervezetek, valamint Pest megye és Budapest esélyegyenlőségi mentora vettek részt. A szakemberek érintett csoportonként haladva áttekintették a város szociális kihívásait és közösen megoldást kerestek azokra.

Sztanka Éva, a Dunakanyari Család- és Gyermekjóléti Intézmény Budakalászi telephelyének vezetője kiemelte, hogy egyre kevesebb a rászoruló, viszont a jól működő jelzőrendszernek hála több jelzés érkezik hozzájuk. A halmozottan hátrányos helyzetű családok esetei Budakalászon is összetettek, városunkban nem az anyagi problémák az elsődlegesek. A fizikai, verbális bántalmazás Budakalászon is jelen van, érkezett hozzájuk jelentés szexuális bántalmazásról is. Hozzátette, hogy a gyermekvédelmi munka elismerése méltatlanul alacsony, az alulfizettség és a megterhelő munka miatt nagy a fluktuáció.

## A városrendészek közreműködésével elfogták a Bokros utcai betörőket

Lakossági bejelentés érkezett a rendőrségre egy Bokros utcai ház tulajdonosától, aki a telefonján keresztül érzékelte a riasztó jelzést és a kameraképek alapján pontos személyleírást kapott a rendőrségtől. Az elkövetők felkutatásába a budakalászi városrendészek is azonnal bekapcsolódtak.



A beazonosított tetteseket a Budakalász HÉV megállónál látták felszállni a szerelvényre. A rendőrök felvették a kapcsolatot a HÉV rendszerttel, akik utasították az éppen Békásmegyerről kiinduló szerelvény vezetőjét, hogy a következő megállóig addig ne nyissa ki az ajtót, amíg a rendőrök meg nem érkeznek. Az elkövetőket Csillaghegyen elfogták. Az azonnali bejelentés és a pontos személyleírás gyors és hatékony rendőri és városrendészeti munkát eredményezett. Köszönjük!

## Nem lesz bánya és hulladéklerakó Csobánkán



2024 őszén Budakalász is csatlakozott a csobánkai dolomitbánya újraindítása és hulladéklerakóként történő hasznosítása ellen összeállt civil összefogáshoz.

Környezetvédelmi engedély nem adható. Ez a lényege annak a mintegy 110 oldalas határozatnak, amelyet elsőfokú hatóságként a Pest Vármegyei Kormányhivatal Környezetvédelmi, Természetvédelmi és Hulladékgazdálkodási Főosztálya januárban közölt a Csobánka melletti bánya ügyében, amit egy cég szeretett volna újraindítani, majd lerakóként hasznosítani.

2024-ben nagy felzúdulást váltott ki a hír, hogy egy korábban botrányba keveredett vállalkozó újraindithatná a természetvédelmi területen lévő csobánkai bányát, majd ugyanott hulladéklerakót üzemeltetne. A bányászati tevékenység és a hulladéklerakó üzemeltetése miatt Budakalászon további jelentős átmenőforgalom jelenhetett volna meg.

## Kiegészítő tűzifa-támogatás



A januári szokatlanul nagy hideg idején jelent meg az a kormányrendelet, amely döntött az állami tulajdonú gazdasági társaságoknál lévő tüzelőanyag ingyenes átadásáról a lakosságnak. A rendelet szerint az igényelhető mennyiség háztartásonként 1m<sup>3</sup> lehetett.

Budakalász átadta az igénylők névsorát az Operatív Törzsnek. A 22 kérelmezőnek 22 köbméternyi fát hagytak jóvá. Az Önkormányzat napokon belül felveszi a kapcsolatot az érintettekkel, hogy a szállítási körülményeit egyeztessék.

Budakalász önállóan is kínál tűzifátámogatást, a rászorulóké évente 1–3 erdei m<sup>3</sup> tűzifát kaphatnak háztartásonként.

## Kalászi Pajzs – várjuk a jelöléseket

Szent György napjához kapcsolódóan, Budakalász „hősét” jutalmazza a város. Március 10-ig van lehetőségünk felhívni a figyelmet egy Budakalászon élő honfitársunk hősiess, bátor tetteire, amivel részlegálhat a „Kalászi Pajzs Érdemérem” elismerésre.

„KALÁSZI PAJZS ÉRDEMÉREM” adományozható a rendvédelemmel, közbiztonsággal foglalkozó és a helyi szinten mértékadó módon feladatot ellátó állami, önkormányzati, rendvédelmi szerv



vagy civil szervezet feddhetetlen és köztiszteletben álló tagjának, illetve civil személyként a rendvédelem és közbiztonság terén kiemelkedőt nyújtó természetes vagy jogi személynek. Az elismeréshez díszoklevél, emlékplakett és pénzjutalom jár.

2025-ben a Kalászi Pajzs Érdeméremet Székelyné Dömötör Katalin vehette át. A Kalász Suli pedagógusa az allergia-sokk elleni sürgősségi injekció, az EpiPen beadásával életet mentett.

Jelölő lehet minden budakalászi polgár, aki a honlapon közzétett nyomtatványt kitölti és március 10-ig elküldi postai úton a Budakalász Város Önkormányzata, 2011 Budakalász, Petőfi tér 1. címre vagy aláírva, beszkenelve az info@budakalasz.hu e-mail címre.

Kérjük, hogy a jelöléshez írjanak egy legalább 1000 karakteres indoklást. Köszönjük!


## Komposztláda és zöldhulladékgyűjtő edény akció a Hulladékudvarnál



Budakalász korábban jelentős vissza nem térítendő pályázati támogatást nyert el lakossági komposztládákra és barna színű zöldhulladékgyűjtő kukákra. A KEHOP-3.1.2-17-2019-00007 projektszámú, *Budakalász Város Önkormányzatának pályázata lakossági komposztládákra és barna zöldhulladék gyűjtőedényekre* projekt című beruházás a Széchenyi 2020 program keretében valósult meg.

Az edényzetek nagy részét az Önkormányzat évekkel ezelőtt már kiosztotta az érdeklődők között. Bár a program 2023-ban lezárult, a komposztládákból és a barna kukákból is maradt raktáron. Szeretnénk, ha hasznosulnának, ezért aki még nem igényelt, vagy ismét szeretne, most megteheti az Info@budakalasz.hu e-mail címen név, lakcím, telefonszám megadásával vagy személyesen a Városházán (Petőfi tér. 1.).

A kertekben/háztartásokban keletkezett zöldhulladék kezelését helyben megoldó komposztládák jelentősen csökkentik a ház körül keletkező zöldhulladék bekerülését a kommunális hulladék közé. A közszolgáltatással érintett ingatlanokon a komposztládák mellett barna kukákhoz is hozzájuthatnak a budakalásziak: 120 és 240 literes méretben a családi házak, 1100 literes a társasházak számára. A zöldhulladék gyűjtő edényeket a szerződéskötés után minden hónap utolsó hétfőjén 15 és 18 óra között és csütörtökön 9 és 12 óra között a Klinger Henrik utcai hulladékudvar mögött vehetik át.



## HIRDET MÉNY

# 2026. április 12-én

6.00 órától 19.00 óráig


tartjuk az

## ORSZÁGGYŰLÉSI KÉPVISELŐK VÁLASZTÁSÁT.

Amennyiben lakóhelyétől eltérő helyen szeretne szavazni, április 2-a, csütörtök 16.00 óráig átjelentkezhet, vagy kérheti felvételét a külképviseleti névjegyzékbe.

Mozgóurnát a szavazás napján 12.00 óráig kérhet.

Részletes tájékoztatásért forduljon a polgármesteri hivatalban működő helyi választási irodához, vagy látogassa meg a [www.valasztas.hu](http://www.valasztas.hu) weboldalt.



NEMZETI VÁLASZTÁSI IRODA

## Új lakóparki lakások a Budai úton?

Budakalász küzd a túlzott betelepülés és a zsúfoltság ellen. 2023-ban a civil városvezetés 32 hektárral csökkentette a beépíthető területek nagyságát, és a fenntarthatatlan mértékű beköltözés miatt a Helyi építési szabályzatban egyértelműen meghatározta az egy telken elhelyezhető lakások (rendeltetési egységek) számát is.

A beépítési lehetőségek korlátozásával a többlakásossá alakítható családi házak kerültek a Budakalászon aktív építési vállalkozók fókuszába. Egy 2025. december 10-én tartott hatósági ellenőrzés során kiderült, hogy az Ófaluiban évtizedek óta álló egyik családi házban az új tulajdonos a korábbi két lakásból 5 különálló lakást alakított ki. Kettőt a földszinten, három lakást pedig a tetőtérben. A lakásszám bővítése ellentétes városunk Helyi építési szabályzatáról és a szabályozási tervéről szóló 33/2023. (XII.14.) önkormányzati rendelet előírásával.

Ezért 2025. decemberében a Polgármesteri Hivatal helyszíni ellenőrzést tartott, majd felszólította az ingatlan tulajdonosát, hogy a jogszabálysértő állapotot szüntessék meg és állítsa vissza a kétlakásos állapotot. A határozatot megfellebbezték, ezért január 29-én a Képviselő-testület – mint másodfokú hatóság – is napi-rendre vette a szabálytalan építkezést és a fellebbezést elutasították. A képviselők egyhangúlag hagyták helyben a hivatal elsőfokú határozatát, azaz a tulajdonosnak vissza kell állítania az eredeti lakásszámot (a rendeltetési egységek számát).

Tavaly áprilisban az országos sajtóba is bekerült a Hargita és Tanító utca sarkán álló ház átépítésének hajmeresztő története. Akkor Budakalász a helyi érdekek és értékek megvédése érdekében kérte az építésügyi hatóság határozott fellépését, de mivel a Kormányhivatal döntései inkább a szabálytalanságok legalizálását szolgálták, városunk bírósághoz fordult. A jogi eljárás február végén a Budakörnyéki Törvényszéken folytatódik.

## AZ ESÉLYERŐTÉR SOROZAT ÉVINDÍTÓ PROGRAMJAI

### Előadások, workshopok

- Mérő László előadása, *Szimbiózis a mesterséges intelligenciával: március 20.*
- Dr. Hirsch Anikó workshopja a gyermek-és fiatalkori evészavarokról: **február 13.**
- esetmegbeszélés pedagógusoknak
- Életrevaló Tudás Program - Csobánka
- gyerekeknek: neuro-hidro terápia, hétpróbás meseterápia, hangszóró program, korrepetálás, relaxációs csoport kamaszoknak
- idősebbeknek: szellemi edzőterem
- szűrővizsgálatok: nőgyógyászat, szív-és érrendszeri

### Újraindul(t):

- kamaszkori változásokkal és szerhasználattal kapcsolatos foglalkozás kamaszoknak az iskolákban
- Családi Műhelysorozat: csecsemő, óvodáskor, gyerekkor, serdülők



### Kihelyezett programok

- állatasszisztált terápia kutyával az óvodákban
- állatasszisztált terápia minilóval az iskolákban
- erdei szenzomotoros torna – ESMT
- hétpróbás meseterápia az iskolákban

### Új programhelyszín

Várhatóan az év második felében új helyszín kapcsolódik be az EsélyErőTér sorozat színes programkínálatba. Létszámihiány miatt hosszú ideje nincs állandó rendőri jelenlét a rendőrsőn, ezért a város kezdeményezte a telepi hévállomás épületének visszavételét. A szükséges átalakítások után az EsélyErőTér pályázat alkalmi programhelyszínévé és heti rendszerességű nyitvatartással új közösségi térként kapcsolódhat be a város életébe. Az épületben gyerekekkel és kamaszokkal foglalkozó szakemberek jelenlétében találkozhatnak az ide betérők, tudnak majd cso-csózni, társasjátékozni, filmet nézni, biztonságos környezetben találkozni, beszélgetni.



## INTÉZMÉNYI HÍREK

## Telepi Óvoda



## Hideg téli forró csoki

Furfangos ez a mostani időszak. Igazi varázslatokkal teli huncutságok sorakoznak a Telepi Óvoda asztalán!

Amíg az apraja épp azon morfondírozik, melyik kedvence bőrébe bújjon a farsangon, addig a legmagasabb ovisok már azon mun-

kálkodnak, hogy átváltozzanak az - egyelőre még titkos - mese szereplőivé. Készülnek a jelmezek, hogy rajtuk keresztül az óvodások és velük együtt a fölöttük is nagy kalandba keveredjenek. Ahol lehet futni, szaladni, menekülni, elbújni és szembeszállni, sokat és jól kacagni a boszorkány és a sárkány szemébe. Lassan kiderül, hogy a Királykisasszonyka meg Jancsika vajon hogyan bolygatják meg az elrendetlenedett világot a bátorságukkal. Ebben a koszos-havas hidegben készítetek egy jó forró csokit, kortyoljatok egyet, aztán gyertek el a Faluházba február 26-án vagy 27-én, 17 órától, hogy együtt utazzunk a varázstárgyak között!

*Gergő bácsi, Telepi Óvoda*

## Nyitnikék Óvoda



## Két generáció találkozása

2023 őszén indítottam a programot „Híd Generációk között” címmel a Budakalászi Nyitnikék Óvoda Katica csoportjával. Azóta három év telt el, és minden évben több alkalommal látogatunk el a budakalászi Idősek Klubjába. Első évben mi is vendégül láttuk a klubtagokat, Mikulás alkalmából zenés műsorral kedveskedtünk nekik. Nagyon izgatottan készülődtek a gyerekek, hiszen előtte már találkoztak a nénikkel, bácsikkal, és ez volt a második alkalom. Itt már sok gyermeket névről ismertek a vendégeink. Mivel mi könnyebben mozgunk csoportosan, így az lett a szokás, hogy mi megyünk hozzájuk. Minden látogatásunkkor megvendégelik a gyermekeket, finom szörpöt és kekszet is kapnak. Vannak állandó témáink, amit évről évre együtt ünneplünk vagy dolgozunk fel, ilyen például a mézeskalács-díszítés vagy a játszó délelőttök. Ilyenkor viszünk olyan játékokat, ami minden résztvevő számára izgalmas és érthető.

De voltunk már tavasszal kertet rendezni, virágot ültetni, erre az alkalomra a szülők jóvoltából virágpalántákat is vittünk. Farsangoltunk is együtt, ahol nemcsak jelmezbemutató volt és tombola, hanem egy mesejátékot adtak elő nekünk az idősek. Idén az új programunk a közös tojásfestés lesz, ahol hagyományos technikákat szeretnénk kipróbálni. Meglepetésként szeretnénk a hölgyeket meglocsolni, így a fiúkkal erre fűzfaággal, kölnivel, és locsolóverssel is készülni fogunk.

A gyermekek a csoportban évről évre alakulnak, de a lelkesedés töretlen mindkét korosztályban. Minden alkalommal nagy szeretettel várnak minket, észreveszik a csoportbéli változásokat, az új gyermekek pedig hamar feloldódnak a szeretetteljes közegben.



Ez a két generáció manapság ritkán tud minőségi időt tölteni egymással. Ezen igyekszünk változtatni, és még sok-sok évig fenn tartani, ápolni, élményekkel megtölteni ezt a kapcsolatot.

*Kelemen Ildikó óvodapedagógus, Budakalászi Nyitnikék Óvoda*

## Budakalászi Jó Pásztor Óvoda



## Újév és az első hó a Jó Pásztor Óvodában

Karácsony után örömteli lélekkel tértünk vissza újból, hiszen amiről sokat beszélgettünk, valóra vált. A karácsonyi angyalkák a szünetben az óvodában is jártak, s minden csoport új játékokkal gazdagodott.

Vízkeresztkor (január 6-án) a vízszentelésről beszélgettünk. Zoltán atya elmondta, miért fontos a szenteltvíz, miért fontos, hogy az óvoda épülete, ahová járunk, meg legyen szentelve. Végig jártuk vele az épületet, meghintett minden termet szenteltvízzel, s minden gyermeket és felnőttet is. Ezt követően felrajzolta a helyiségek ajtajára, ajtófélfájára: 20+C+M+B+26, azaz Christus Mansionem Benedicat, ami azt jelenti: Krisztus áldja meg e hajlékot. Ezzel kérjük, hogy Krisztus szent jelenléte lakjon velünk egész évben, s kérjük az Ő védelmét második otthonunkra, az óvodára. A végén megáldottuk egymást homlokra rajzolt kis kereszttel.

A Háromkirály-járó nagycsoportosok mindenhová bekopogtak és köszöntőt mondtak versekkel, énekekkel, ezzel megkezdődött a farsangi időszak.

A zeneiskolások „Játszódjunk!” foglalkozásával táncra perdülünk, tambura zenekaruk húzta a talpalávalót. A mókázás részeként emelte a hangulatot a hóesés. Rendkívül sokat kacagtunk, szánkóztunk, és végre lehetett hemperegni a puha hóban. A gyermekekkel együtt épített hóemberkéek integettek be ma is az udvarról, s mi vissza integettünk nekik a csoportszobából. Kismadarainkat lakomára hívjuk nap mint nap, s cserébe vígan fűtörészték kedves nótákat a hóemberek kalapjáról.



## Kalászi Suli



### Siker a „A jövő MI vagyunk” pályázaton



A Gazdasági Versenyhivatal országos pályázatán az idén már 7.b-s csapatunk „A mi iskolánk és a mesterséges intelligencia” címmel készített egy kreatív plakátot, amely bemutatja, hogyan jelenik meg a mesterséges intelligencia az iskolai életben, illetve hogyan képzelik el annak jövőbeni szerepét az oktatásban.

A szakmai zsűri döntése alapján diákjaink munkájukkal a „Plakát” kategóriában 1. helyezést értek el. A plakát készítésében részt vettek: Csapó

ókori Kína társadalmával, filozófiai áramlataival, hitvallásával.

A kiállítás legkülönlegesebb és legnépszerűbb része természetesen az agyagkatonák voltak. Felejthetetlen élménnyel gazdagodtunk mindannyian!

### Kalászi Suli Családi Sítábor – Lackenhof, 2026

Január 11-16. között több mint 100 fős csapattal hódítottuk meg az osztrák Alpok egyik gyöngyszemét, Lackenhofot.

A gyerekek fejlődéséről több síoktató is gondoskodott: három különböző tudásszinten tartottak foglalkozásokat, így a teljesen kezdőtől a magabiztos síelőig mindenki megtalálta a számára megfelelő kihívást. Az estét változatos közösségi programokkal töltöttük, amelyeken a családok jobban megismerhették egymást. A tábor csúcspontja a csütörtöki síverseny volt. Itt mindenki megmutathatta, mennyit fejlődött a hét folyamán.

Fáradtan, de élményekkel és új barátságokkal gazdagodva tértünk haza, már most várva a következő évi telet.

Liza, Csepregi Nóri, Fekete Nóra, Halász Tamara, Szabó Hanna, Zámbo-Digruber Lea. Gratulálunk a győzteseknek a kiváló teljesítményhez!

### Különleges látogatás a Szépművészeti Múzeumban

Január 16-án iskolánk teljes ötödik évfolyama ellátogatott a Szépművészeti Múzeum egyedülálló régészeti kiállítására; az „Öröklét őrei”-re. A diákok kis csoportokra osztva, 60 percben, kiváló művészettörténészek előadásában ismerkedhettek meg a kiállított tárgyak segítségével az



## Patakpart Általános Iskola



### Téli örömök

Az előző havi sportnap keretében síeltünk az iskola szomszédságában található sítanpályán, de volt, aki korcsolyázáson, illetve bowlingozáson

vehetett részt. A januárban hullott hó pedig rengeteg spontán és szervezett programlehetőséget nyújtott szánkózásra és egyéb téli játékokra.

### Társasjáték délutánok a Patakparton

2026-ban is szeretnénk minél több minőségi időt együtt tölteni a családokkal. Társasjáték-délutánjainkra várunk minden érdeklődőt, akik akár a saját, akár mások kedvenc táblás vagy kártyajátékaival játszhatnak.

Iskolánk alsós tanulói ismét a Napvirág Idősek Otthonában töltötték egy játékos délutánt, ahol idősek és fiataloknak kisebb csapatokban együttműködve kellett teljesíteniük a játékos kihívásokat.

### Ahol a szülők is hősök...

Minden hónap harmadik hétfőjének estéjén a szülők számára kínálunk egy mesés programot. Farkas Vera és Hajdu Enikő mesetera-



peuták vezetésével fedezhetik fel az érdeklődők a mesék üzeneteit. A nyitott meseterápiás estek témái a szülői mesterség örök kérdéseire helyezik a fókuszot.

### Eredményeink

Gyergyay Zselyke, iskolánk 5.z osztályos tanulója, aki a Patakparton is kimagasló tudásával, szorgalmával, az UTE U12-es Év Atlétája lett.

Megyei Asztalitenisz Diákolimpián 2. helyezést ért el: Lőrincz Gergely (3.é) és Bernek Áron (5.z). Csapatban pedig Simor Zoé (4.v) Mester Anikó (4. gy), Kovács Zorka (4.v) is 2.helyezést értek el.

A Bolyai természetismereti csapatversenyen nagyon szépen szerepeltek az iskola diákjai: a hatodikos Pitypangzabáló hörcsögök a 12.helyen, az ötödikesek között a Levélragó hernyók a 6.helyen, a negyedikesek között a Vörösbegyek az 5.helyen, míg a Mérges gombák csapata a 3.helyen végzett, amivel bejutottak a döntőbe.

A csapat tagjai: Jakabfy Dénes, Kubovics Miló, Marosvölgyi Bernát és Szegedi Bálint, akik a Gyöngybagoly osztály tanulói.

Gratulálunk a gyerekeknek és a felkészítő tanároknak, valamint köszönjük a szülőknek is a támogató háttérrel.

## Zeneiskola



Az Óév Adventjében több alkalommal szerepeltek tanáraink és növendékeink a városi rendezvényeken.

Menyhárt Mária és Lozsányi Soma fuvola-zongora duója Fridrik Ágnes grafikai kiállítás megnyitóján lépett fel. A város óvodáiba, iskoláiba adventi műsorokat vittünk: Tóth Orsika és kisfia Mátyás a Nyitnikék óvodában, Kalmanovitsné Dévai Anikó és szolfézcsoportja a Szalonka utcai és a pomázi Almafa oviban örvendeztette meg a kisgyermeket.



Az új esztendő is aktívan kezdte a Zeneiskola a színvonalas félévzáró tanszaki koncertekkel, a zeneakadémiai hallgatók remekbe szabott tanítási gyakorlat vizsgáival és jó néhány városi szerepléssel.

Január 6-án Reikort Ildikó zeneterapeuta és Kokas/ReikArt tanár kollégánk osztotta meg gondolatait a Ritka betegek boldog pilla-

XV. ORSZÁGOS  
Tamburás  
TALÁLKOZÓ

2026. 03. 06. péntek  
a Kós Károly Művelődési Ház Báltermében  
16<sup>00</sup> Iskolák bemutatkozó koncertje  
Budapest, Pomáz, Szentendre, Budakalász  
18<sup>00</sup> BABRA ZENEKAR  
19<sup>00</sup> Táncháza és tánctanítás  
Zenél a Ruzmarin FolkeStars és a  
Kalászi Tamburazenekar  
A tánctanítást vezeti: Vaizer Enikő  
Minden érdeklődőt szeretettel várunk!  
A találkozón való részvétel ingyenes.  
Adományaitkal szívesen fogadjuk a rendezvény támogatására!

Kalász Művészeti Iskola  
2013 Jászfalu utca, Szentendre ut. 9/a. Tel.: 26/343-418  
www.kalasz.hu titkarsag@kalasz.hu

KÓS KÁROLY MŰVELŐDÉSI HÁZ ÉS KÖNYVTÁR  
BUDAPEST, SZENTENDRE, SZÉKESVÁROSI UTCA 9.

Vajdaság

natai című fotókiállítás megnyitón, melyet Dömény Krisztián citera-tanárnunk looper technikával előadott improvizációja színesített.

Folytatódott a tavaly decemberben útjára indított, egész tanévet átölelő 'Játszódjunk!' hagyományörző interaktív zenés programunk, melyet a Csoóri Sándor Alap és a Nemzeti Kulturális Támogatáskezelő támogatásával tudunk megvalósítani. Ennek keretében mindhárom óvodába és iskolába elvittük az aktuális ünnepkörhöz kapcsolódó játékos, táncos műsorokat. A foglalkozásokat Dobák Katalin vagy Tóth Enikő Sára vezeti, akikhez mindig csatlakozik valamelyik hangszerez tanárunk - Sáringer Kálmán, Törek Borbála vagy Koller Dániel.

16-án újévi koncertet adtunk az Idősek klubjában Hidas Orsolya tanárnő vezetésével. Jávor Katica hegedűn, Oláh D. Zsófia csellón, Szilágyi Domonkos kürtön és Szilágyi István tenorkürtön mutatott be néhány szép zeneművet és beszélgetett az érdeklődő idősekkel.

21-én a Magyar kultúra napja alkalmából két rendezvényen is felléptek zenészeink. A Faluházban a Képzőművészeti Kör kiállításán iskolánk tamburazenekara Koller Dániel vezetésével, a Könyvtárban Pataki Ádám harmonikázott Finy Petra „Kistigris” című könyvének bemutatóján.

**Előzetes:** Szeretettel várjuk az érdeklődőket az alábbi rendezvényeinkre a Faluházba: Február 4. szerda 16:30 Zongora Farsang, Papp Lajos: Cirkuszban c. zongorakötetének bemutatója. Február 12. csütörtök 10-18 óráig a X. Országos Népzenei Verseny Pest-és Nógrád vármegyei válogatója. Március 6. péntek 9-től 14 óráig Tavaszköszöntő, 16-tól 21 óráig Tamburástalálkozó.

**VII. Kalászi Tavaszköszöntő Városi Népzenei Találkozó**

**2026. MÁRCIUS 06.**  
**Péntek, 9:00**

HELYSZÍN:  
KÓS KÁROLY MŰVELŐDÉSI HÁZ  
2011 BUDAKALÁSZ, SZENTENDREI ÚT 9.

MINDEN ÉRDEKLŐDŐT SZERETETTEL VÁRUNK!

*Kalász Művészeti Iskola*  
2011 Budakalász, Szentendrei út. 9/a.  
Tel.: 28/343-418 kami.edu.hu  
tikarsag@kami.hu

NEMZETI KULTURÁLIS TÁMOGATÁSKEZELŐ

VÁROSISZERVEZÉSI KÖZPONT

**X. Országos Népzenei Verseny**

**Pest- és Nógrád vármegyei területi válogató**

**2026. február 12. (csütörtök)**  
**9:00**

Helyszín:  
**Kós Károly Művelődési Ház és Könyvtár**

**Bálterem**

2011 Budakalász Szentendrei út 9.

**A verseny nyilvános, szeretettel várjuk az érdeklődő közönséget!**

MÉCSNYÁRTEREM

OKTATÁSI HIVATAL

Kalász Művészeti Iskola

## Halláscsökkenés? Fülzúgás?

Díjmentes hallásvizsgálat és 2 hetes ingyenes hallókészülék próbahordás.

Nálunk az utógondozás is díjmentes!

Hasonlítsa össze minket más szolgáltatókkal. Nálunk a készülék vásárlásával együtt egy 6 éves hallásgondozási programot is kap ingyenes készülékállítással, konzultációkkal.

Vilgszínvonalú dán készülékek elérhető áron.

20 év alatt több ezer embernek segítettünk már.

Békás Hallás Centrum

+36 (70) 905-2522  
www.bekashallascentrum.hu

Budakalásztól autóval  
8 percre a megoldás



*A farsangi időszak és a báli szezon hamvazószerdától húshagyókeddig tart, ami idén február 17-re esik.*

A falusi farsangi rituálékban furcsa alakok jelennek meg ilyenkor. A Dunán átkelő sokác busókat mindenki ismeri, valahol bábot égetnek vagy drótostót kormozza

a népet, megtisztítva őket

a gonosztól. Az isko-

lákban a gyerekek

szuperhősöknek öl-

töznek, különválnak

a tél a tavasztól, a

jó a rossztól, a szó-

rakozás a bőjti idő-

szaktól.

A farsang és

az átváltozás,

beöltözés nem

csak a faluban fontos,

a maszkok a báli kultúra

elmaradhatatlan kellékei is, az állarcok Európa karneváljain is

elterjedtek, de a legnagyobbat, a rióit is a farsangi időszakban

rendezik meg. Az átalakulás, szerepelhagyás aktusa az ebben az

időszakban megrendezett ünnepeken általános.

Az átváltozásokat a mesék világából is jól ismerjük. Az állatsegítők és a megsegített állatok gyakran változnak át, vagy a hős az

állatsegítőtől kapott toll, pikkely, szőrszál segítségével tud alakot

változtatni, másik világba utazni. Az alakváltoztatás során a sze-

gényből gazdag, a békából királyfi lesz, de az irodistából is lehet

rovar, bár nem a mese műfaji keretei között.

A gyerekek szuperhőssé vagy királynnyá válhatnak, esetleg

egy izgalmas felnőtt szerepet ölthetnek magukra, ami gyerek per-

spektívából nem biztos, hogy szupererőmentes.

A mesevilág állatbőrbe bújt vagy abba kényszerített szereplőinek

harca nem evilági. Mint ahogyan a téli időjárás végét sem mi dönt-

jük el, úgy sok gyerek érezheti azt, hogy más szinten találna meg-

oldást a problémájára, sérelmére.

Mesehallgatás közben is komoly munkát végeznek a gyerekek,

elképzelik, átélnek a helyzeteket. A személyes határokból való kilépés

és a szerepkonfliktusok feloldásához azonban a közös beöltözés

rituáléja is jól kapcsolódik. A szerepjátékok nem korlátozódnak

a farsangi időszakra, inkább életkorhoz köthető, azonban ilyenkor na-

gyobb figyelmet és teret kaphat a beöltözés, az átalakulás iránti vágy.

A varázsmeséket inkább az óvodáskor vagy az afeletti életkori

kategóriáknál találjuk. Azok a gyerekek, akiknek rendszeresen me-

sélnek, gazdagabb szókincsrel rendelkeznek, tehát a képzeletük

világának fogalomkészlete színesebb, hiszen a nyelvi fejlettség

jelenteli a gondolkodás határát, de a képzeletet is befolyásolja. Gon-

doljunk csak arra, hogy aki több szín nevé tudja, annak a színérez-

kelése is gazdagabbá válik.

A szerepkonfliktusok feldolgozásához egy iskolás gyereknek sincs

feltétlenül megfelelő szókészlete, azonban a mesék világában a

konfliktusok leegyszerűsödnek. Mesehallgatás közben az agy ak-

tívabb munkát végez, mintha képernyőn keresztül nézné a gyerek, hiszen dolgozik a képzelete.

A gyermekintézményekben megtapasztalt szerepkonfliktusok fel-

oldásának nagyszerű formája, ha a képzelet terében nem a *hol*

*volt hol nem volt* szófordulat segíti át a gyerekeket, hanem egy

jelmez. Azzal, hogy a vágyott

jelmezben mehet a gyer-

mek a kortársai közé, az

osztályba vagy a cso-

portba, segítséget kap

az énképéhez kap-

csolódó vágyai megfo-

galmazásához. Nem

feltétlenül kell nagyon

szellemes jelmez, nem

biztos, hogy baj, ha a

gyerek a pókember alak-

ján keresztül tudja kife-

jezni, hogy hogy lenne jobb az

élete – meglehet, egy csillagszemű

juhász sokkal választékosabbnak tűnne.

A tehetséggondozás nagy szerepet kap, az iskolaérett gyerekek

szabályjátékok mellett ülnek, *ki nevet a végé*nt vagy sakkot játsza-

nak. A szabályok betartásához és a kombinatív gondolkodáshoz

hasonlóan fontos az érzelmi érés. Egy énértékeléshez kapcsolódó

elakadásból egy szuperhősös pulóver, tolltartó is nagy lökést

adhat, hátmeg az átalakulás.

A misztériumjátékok keretei a mai napig megvannak, bár a felnöt-

tek már ritkán érzik a szükségességét annak, hogy elégeessék a

kiszababot. Azonban nem véletlenül maradtak fent évezredek alatt

ezek a szokások. Érdemes ezeket komolyan venni és minél több

időt, segítséget adni a gyermeknek, hogy a képzelet terében ma-

radjon. Ha az érzelmi érés elmarad a szellemitől, több konfliktusa

támadhat és azok feloldásához esetleg kevesebb eszköze lesz a

gyerekeknek, amikor a hormonális változásokkal együtt megér-

keznek a serdülőkorba. A tinédzserek az énérekesésüket gyakran

akár zenei szubkultúránkként és az ahhoz illő öltözékben próbálják

megoldani. Ki így, ki úgy tesz, ilyenkor nagyobb mozgástere van

nem csak a gyerekeknek, de a felnötteknek is arra, hogy egy kicsit

kipróbálhassák, milyen valaki más bőrébe bújni.



# Hogyan töltődjünk fel a szürke téli napokon?

*Január és február méltán állnak az év leghidegebb, leg-sötétebb hónapjai hírében. Karácsony után az ünnepi fények – mély ürességet okozva - lekerültek, ugyanak-kor az új év ritmusa még nem alakult ki. A naptárban egyelőre nincs ünnep, ami valamilyen „várnivalót”, vala-milyen kapaszkodót adna, amelyre készülhetünk, a ta-vasz pedig, amely új lendületet ígérne, még messzinek tűnik. Ez az időszak sokak számára egyfajta érzelmi vákuumként jelenik meg: túl vagyunk valamin, de még nem érkeztünk meg semmi újba, csak a „hétköznapi egymásutánjában” élünk, így felerősödhet bennünk a motivációhiány, a levertség, az energiavesztés és az elszigetelődés. Azt sem szabad figyelmen kívül hagy-nunk, hogy bár a karácsony alapvetően egy örömteli esemény az emberek életében, mégis rengeteg roha-nással, stresszel, készülődéssel jár, és habár az ünne-pek alatt hajlamosak vagyunk a dolgokra koncentrálni, a szervezetünk nem felejt: érezteti velünk, hogy bizony kimerült, elfáradt.*

Ráadásul az év eleje gyakran az „újrakezdés” elvárásával érkezik. Tervezzünk, legyünk motiváltak, haladjunk előre – miközben a tes-tünk és az idegrendszerünk még téli üzemmódban működik. Ez az ellentmondás sokaknál fáradtságot, büntudatot, ingerlékenységet vagy éppen visszahúzódást eredményez. Bár az idei évben a tél megajándékozott bennünket hóval is, a kezdeti lelkesedés után a csúszós utak, vagy akár az autótakarítás okozta kellemetlenségek szintén sokakban okozhattak frusztrációt.

Hogy mi is történik velünk télen? Országunk földrajzi elhelye-zedése miatt télen csökken a fényhatás, ami megváltoztatja a hormonrendszer működését: kevesebb szerotonin termelődik, mi-közben a melatonin – az alváshormon – szintje magasabb mara-dhat. Ezért érezhetjük magunkat fáradtnak, motiválatlannak vagy lehangoltnak akkor is, ha eleget alszunk. Ezen kívül pedig jelentősen csökken a karácsony és az újév környéki adrenalin szint. Fontos azonban különbséget tenni az átmeneti, téli lelassulás és a szezo-nális depresszió között: az előbbi nagyon gyakori, és önmagában nem kóros. Néhány éve több kutatás alapján még igen felkapott fogalom-má is vált a januári „Blue Monday”, azaz az év legszomorúbb, leglehangolóbb napja. Ugyanakkor a szezonális depresszió tartós kedvetlenséggel, lehangoltsággal, bármilyen örömszerző te-vekenységgel szembeni közönnyel jár, mely érzések fennállásakor

klasszikus depresszió tünetek is jelentkeznek és mindezek legalább két egymást követő té- len fennállnak. Ennek kezeléséhez szakember segítségére van szükség.

A tél tehát nem csak meteorológiai, hanem pszichés szempontból is az év egyik legmeg- terhelőbb időszaka, mégis olyan keveset beszélünk róla. Rövidek a nappalok, tartósabb a szürkesség, ke- vesebb a természetes fény, lassabb a ritmus, több a bezártság, miközben a hétköznapi elvárások nem csökkennek. Ez nem gyen- geség, nem lustaság, és nem „rossz hozzáállás”, hanem alkalmazkodási kihívás. És ahogyan a természet télen „hallgat”, mégis készül a tavaszra, valami hasonló történhet velünk is: a január és február lehet az erőgyűjtés ideje annak ellenére, hogy ilyenkor érez- zük magunkat általában a legfáradtabbnak, legtürelmetlenebbnek és ugyancsak e hónapok lehetnek a motiváló erői annak a felfe- dezésnek, mennyire vagyunk képesek otthont találni a belső vilá- gunkban akkor, amikor a külső világ látszólag szürke és monoton. Mindennapokba beépíthető apró lépésekkel sokat tehetünk azért, hogy a tél hátralevő része ne elszívja az energiánkat, hanem inkább megtartsa bennünket egy testileg és lelkileg is egészségesebb módon.

## Apró kapaszkodók a mindennapokban

**Szívjunk magunkba minden fényt:** A napfény hiánya megzavar- hatja a biológiai óránkat, ez pedig az energiaszintünk csökkenésé- hez és hangulati problémákhoz is vezethet. Éppen ezért a lehető legkorábban próbáljunk természetes fényhez jutni még borús idő- ben is. Egy rövid séta, az ablak melletti reggeli tea, vagy akár az, hogy nappal világosabb lámpát használunk, mind segíti az ideg- rendszer „ébredését”.

**Alvás és mikropihenők:** A tél természetes módon növeli a melato- nin termelődését, ami álmoságot okoz. Amennyiben tehetjük, ne küzdjünk ellene: hacsak van lehetőségünk rá, iktassunk be néhány perces mikropihenőket. Emellett érdemes kialakítanunk egy rend- szeres alvási rutint is. Mindig hasonló időben fekdjünk és keljünk, valamint legyen egy „lecsendesítő” esti rituálénk (relaxációs zené- vel, képernyőmentes idővel).

**Mozgás, mint boldogsághormon:** A testmozgás fokozza az en- dorfín-dopamin-szerotonin termelődést, ám köztudott, hogy épp télen a legnehezebb beiktatnunk. Viszont tudatosítsuk: nem kell sportteljesítményt nyújtani. Már napi 5–10 perc mozgás is segíti az endorfintermelést, amibe beletartozhat egy séta, egy kis nyúj- tás, tánc a konyhában, vagy néhány légzőgyakorlat.

**Étkezés, avagy melegítés belülről:** Télen nem véletlenül kívánjuk a meleg ételeket. Egy tányér leves, egy meleg reggeli vagy egy dél-





utáni tea nemcsak táplál, hanem pszichés komfortot is ad, vagy akár az is, ha szép, színes tányérokat használunk. Fontos a D-vitamin, az omega-3 zsírsavak (lenmag, dió), a B-vitaminok, citrusfélék, zöldségek, gyümölcsök, teljes kiőrlésű gabonák fogyasztása és a stabil vércukorszint (aminek hiánya hangulatingadozást okozhat), de legalább ennyire fontos a rendszeresség és az önmagunkkal szembeni megengedés.

**Kapcsolódás, a lélek gyógszere:** A társas kapcsolataink az egyik legnagyobb védőfaktorok, a magány ugyanis fokozhatja a levertséget. Ha esetleg nem is tudunk személyesen találkozni, iktassunk be virtuális teázásokat, telefonálást, vagy szervezzünk közös programokat, társasjátékozást, találjunk ki „teljesítendő kihívásokat”.

**Kreativitás, alkotás:** Az alkotás (rajzolás, zene, kézműveskedés, fotózás, tánc) segíti a flow-élményt, amely természetes hangulatjavító. Készíthetünk akár „téli naplót” is az élményeinkről vagy a jövőbeni terveinkről. Sokan készítenek ilyenkor egész évre szóló „vision board”-ot, ahol érdemes átgondolni, mik voltak azok az események, amelyek előrevittek bennünket; mik hátráltattak.

**Színezzük újra a szürke napokat:** Ha nagyon szürkének éljük meg a napokat, törjük meg a monotonitást! Színes reggeli, tavaszi színvilágú ruhák mind hangulatjavító hatással lehetnek ránk. Tegyük otthonossá a környezetünket finom illatokkal, gyertyákkal, egy otthoni „spa” nappal, kellemes dolgokkal. Ebbe tartozhat akár az is, ha a régóta halogatott otthoni teendőinkkel próbálunk lépést tartani fokozatosan: egy-egy szoba rendberakása, ruhák kiválogatása, edények átnézése.

**Idő és elvárások újragondolása, perspektívaváltás, tudatos jelenlét:** A tél nem a nagy áttörések ideje. Érdemes kisebb célokban gondolkodni, feladatokat feldarabolni, és elfogadni, hogy most lassabb tempóban haladunk mindannyian. Emellett segíthet, ha vezetünk hálanaplót, ahová felvezetjük az aznap/azon a héten bennünket ért pozitív örömeket. Ezen kívül, mint tudjuk, a téli napok gyakran összefolynak. Tagoljuk az időt! Nevezzük el a heteket, és próbáljunk belevinni valamit ezen tematikák szerint (például leveles hét, egészség hét, zenét).

**Realitás talaján az újévi fogalmakkal:** Bár általános tapasztalat, hogy az újévi fogadalmak hasznosak, hatékonyak tudnak lenni, éppannyira lehangolóak is, és óriási elvárásokká is növekedhetnek. Fontos ebben a realitás és a fokozatosság elve: ünnepeljük meg a legapróbb sikereinket is, hiszen dopamint szabadít fel az agyunkban, ami a jutalom és motiváció érzésért felelős.

**Média- és információhigiéne:** A folyamatos hírfogyasztás lelkileg különösen megterhelő. Érdemes tudatos idősavot kijelölni, és lefekvés előtt bár lehetőség szerint minél kevesebbet képernyőzni, de ha mégis, inkább „komforttartalmakat” választani. Sőt, ez esetben kereshetünk kifejezetten olyan filmeket, könyveket, amelyek akár szó szerint is egy kis napfényt csempésznek a mindennapjainkba.

**Lelki gondoskodás, apró örömeink:** Egy reggeli kérdés „Mire lenne ma igazán szükségem?”, egy esti „Miért vagyok ma hálás?”, néhány tudatos légzés mind segítik az érzelmi egyensúlyt. Ezen kívül kitálalhatunk kedves, másokat támogató tevékenységeket is: levélírás egy régi ismerősnek, jótékonykodás egy rászoruló családnak.

**Szülőknek és pedagógusoknak:** Fontos felnőttként tudatosítanunk, hogy télen a gyerekek és a felnőttek idegrendszere egyaránt

érzékenyebb. Segítség lehet a diákok számára a kevesebb elvárás, a több visszajelzés és a kevesebb nyomás, mert ezek mind segítik az iskolába való visszaszokást.

**Öngondoskodás és segítségkérés:** Ha tartósan lehangoltnak érezzük magunkat, mindez akadályoz bennünket a mindennapi tevékenységeinkben. Ha az örömrzés szinte teljesen eltűnik, az alvás és az étkezés jelentősen felborul, vagy sötét gondolatok jelennek meg bennünk, fontos szakemberhez fordulni. Magyarországon a Lelki Elsősegély Telefonszolgálat (116-123) éjjel-nappal elérhető.

Eppel-Pásztor Adrienn pszichológus



*Budakalász humán programot dolgozott ki, amelyre TOP\_PLUSZ-3.1.3-23-PT1-2024-00067 azonosítószámmal nyilvántartott „Helyi humán fejlesztések Budakalászon és Csobánkán” elnevezéssel 124,66 millió forintos vissza nem térítendő uniós támogatást nyert el. Az Európai Unió pályázati lehetőségre épített projekt célcsoportjai a gyermekek, kamaszok, a velük foglalkozó szakemberek, az idősek és a mélyszegénységben élők. A projekt konzorciumban a Konszenzus Alapítvánnyal és Csobánka Község Önkormányzatával valósul meg és a korai fejlesztéstől a demenciáig számos területen segíti a budakalásziak mindennapjait.*

## Elindult a regisztráció a februári nőgyógyászati szűrővizsgálatokra az EsélyErőTér program keretében

A program 18 és 65 év közötti nőket céloz meg, akiknek nincs ismert nőgyógyászati betegségük, valamint azon hölgyeket, akik rendszeresen szeretnének részt venni szűrővizsgálatokon megelőző céllal. A program különös figyelmet fordít a magas kockázatú csoportokra, például azoknak a nőknek ajánlják, akiknek a családjában korábban előfordult nőgyógyászati rákbetegség.

A vizsgálat az alábbiakat tartalmazza:

- népegészségügyi célú méhnyakszűrés
- általános, szűrő jellegű nőgyógyászati ultrahang vizsgálat

**Időpont:** 2026. február 17-én 8:50-13:00 óráig

**Helyszín:** Egészség ház Budakalász

Fontos megjegyezni, hogy óránként 2-3 ember szűrését végzi el az orvos, így regisztrálni a megjelölt idősavokra tudnak. Ha valaki mégsem tud megjelenni az adott időpontban, kérjük, mondja le, hogy másnak átadhassa a helyét.



**Regisztráció:**  
www.eselyeroter.hu

## SORSOK, TÖRTÉNELEM

# „Ma is Budakalászról álmodom”

– beszélgetés Bauer Katóval, a kitelepítés egyik áldozatával

1946-ban több mint ezer német nemzetiségű budakalászit fosztottak meg magyar állampolgárságától, ingó és ingatlan vagyonától. Február 22-én marhavagonba zárva indították őket útnak a lebombázott Németország felé. Bauer Kató tizenkét éves volt, amikor édesanyjával és másfél éves kistestvérével felszállt a vonatra. Kató néni a gyerekként átélt borzalmak ellenére szeretettel gondol egykori hazájára, és 92 évesen is pontosan emlékszik a 80 évvel ezelőtti napokra. Beinstein-weiblingeni otthonában gyakran könnyezve, hibátlan magyarsággal mesélt az életéről.

– Miséről jöttünk a templomból. Amikor hazaértünk, a ház előtt már ott állt a lovaskocsi. Máig látom, ahogy az anyukám a házhoz megy és megsimogatja a házfalat. Ott álltunk és ő zokogott, soha nem fogom elfelejteni. Nyolcvan kilót lehetett felrakni a kocsira. Előző este már mindent összekészítettünk, amit szabadott, mindent kítettünk. Amikor édesanyámmal és a kishúgommal kiértünk az állomásra, már rengetegen voltak ott. Egy marhavagonba negyven ember került, nekünk a babakocsival és a batyukkal kellett elférnünk. Este kilenckor indultunk el, sírtunk, de Kamp bácsiék előtte még zenéltek és a himnuszt is elénekeltük. Egy héti utaztunk, de fogalmunk sem volt arról, hogy hová tartunk.

*Bauer Kató édesanyjának nyolc testvére volt, de csak kettőjük családját érintette a kitelepítés. Azokét, akiknek a férjét 1944-ben kényszorosították Rajtuk kívül azok is felkerültek a kitelepítési listára, akik az 1941-es népszámláláskor német nemzetiségűnek vagy német anyanyelvűnek vallották magukat. Bár a rendelet papíron büntetendő cselekményekhez vagy szervezeti tag-*

*sághoz kötötte a kitelepítést, gyakran a kollektív bűnösség elvét alkalmazták. Ungváry Krisztián történész szerint a hatóságok a vagyonekbevételek megkönnyítése érdekében gyakran „biztos, ami biztos” alapon mindenkit igyekeztek volksbundistának bélyegezni. A kitelepítendőket listázása hetekig-hónapokig tartott. A folyamat az 1945 decemberében kiadott Nagy Imre féle kitelepítési rendelet után gyorsult fel. A névjegyzékeket a helyi községi bizottságoknak és a Népgondozó Hivatalnak kellett jóváhagynia, amelyet id. Antall József vezetett. A későbbi miniszterelnök apja felelt a kollektív bűnök megtorlásáért, a kitelepítések végrehajtásáért. Tőle származik az idézet: „Magyarország érdekében áll, hogy a németek lehetőleg nagy létszáma hagyja el az országot. Soha többé nem lesz ilyen lehetőségünk, hogy megszabaduljunk a németektől”.*

– Édesanyám hiába kilincsel napokig a község házában. Utólag azt mondták nekünk, hogy édesapám önként jelentkezett katonának, de ez nem volt igaz, valójában kényszerítették. A sorozás után már nem jöhetett haza, amíg Budapesten voltak, mindig meglátogattuk, olyankor a Halászbástyán sétálhattunk. Úgy vitték ki őket a frontra, hogy még löni se tudtak. Édesapám hamar megsebesült, a combját lőtték át. Két kalászi társával együtt valahogyan hazajutott, de Budapesten egy orosz katona feltartóztatta őket. A társakat elengedték, őt nem. Ez az utolsó, amit tudunk róla, a holtteste sem került elő soha.

A mamám akkor bement Pestre, ahol az utcán mindenütt halottak feküdtek. Kereste, de nem találta sehol. A budai oldalon még nagy harcok voltak, és a kistestvérem miatt sem tudott sokáig kutatni utána. Haza kellett mennie, később gyakran hibáztatta magát, hogy nem kereste őt kitartóbban és ezért nem tudtuk édesapámat eltemetni.



A házért, amit elvettek, a szüleim rengeteget dolgoztak. A mamám a Klingerben dolgozott, a papám pedig télen-nyáron biciklivel járt Budapestre dolgozni. Bár a vonatjegy csak két pengő volt, de spóroltak, minden fillérre szükség volt. A Budai úton építkeztek a szüleim és a nélkülözésnek meg is lett az eredménye, 1940-ben beköltöztünk a kis házba, a húgom 1944-ben ott született.

Nagyon szerettem Kalászon, az iskolát különösen. Ma is előttem van a szép, emeletes épület, lent két terem, fönt három. Szentirmai Katalin, Kisvárdai Gizella, Krizmanics Mária és tudnám sorolni még ma is a neveket. Somogyi Béla igazgató úr pilisborosjenői volt, mint az apám, mindketten Kalászra házasodtak. Somogyi bácsi többször felküldött magukhoz a Felsővár utcába, hogy vigyázzak a kicsire. Szorgalmas voltam, ha nem voltam az osztályban, akkor sem maradtam el a leckével. A szüleim örökké dolgoztak, de nem is kellett a tanulmányaimmal törődni, jól tanultam, ma is megvan az ellenőrzőm. Tudja, mi áll benne? Dicséret. A történelmet szerettem a legjobban, Petőfit, a török kori történeteket reggelig tudtam volna hallgatni. Az iskolaudvaron a semmivel is tudtunk játszani. Golyóztunk, ha nyertünk, kaptunk újat, vagy elveszítettük az utcán a fák alatt.

Az iskolában volt sváb, magyar, szerb, zsidó gyerek. Mindenkit ismertünk és mindenkivel jól kijöttünk. Jusztina néni zöldségesét különösen szerettük. Egyszer jött hozzánk egy szerb kislány, akinek nem tetszett a szerb iskola és mellém került. Jóba lettünk. Majd jöttek a bundisták és német iskolát csináltak az Ürömi úton. Sokan odamentek, de én maradtam, mert jól éreztem magam. Somogyi igazgató úr nagyon megbecsült: volt úgy, hogy a nagyok, a hetedik-nyolcadikosok, ha valamit nem tudtak, akkor szólt, hogy Bauer, gyere az osztályba, mert meg kellett mondani, hogy mi a megoldás. Ennek én persze nem örültem, hiszen ezek nagy fiúk és lányok voltak.

Ha valaki ma megkérdezi, hogy mi volt a legszebb időszak az életemben, akkor azt mondom, hogy az a tizenkét év, amíg Budakalászon voltam. Mindenki tisztelte a másikat, gyerekek, felnőttek egyaránt, nem volt ellenségeskedés. A mamám minden pénteken hozott a cukrászdából nekem süteményt a Kert utcából (ma Tánacsics utca – szerk.). Hát mi kellett még? Ott volt az otthonom, a barátaim, meg voltam elégedve, a királlyal sem akartam cserélni. Szegények voltunk, de boldogok. A biciklin nem volt gumi, az abroncs kopogott a macskakövön, amikor moziba mentünk. Játszottam az udvaron és a kulcs lógott a nyakamban. Irigyeltem azokat a gyerekeket, akiknek az anyukája otthon volt, de nekünk nem lehetett, édesanyámnak dolgoznia kellett. A mamám persze nekem is főzött a kedvemre, palacsintát is csinált, de tojás nélkül. Aztán később lett tyúkunk, és akkor már jutott bele tojás is.

Volt egy szép kert a ház mellett. Amikor nem volt disznónk az ólat kipucoltuk és ott játszottunk. Jöttek az unokatestvéreim is, a szomszédok is. A kukoricacsuhé ment az ágyba, azon aludtunk, de nagyon porolt, úgyhogy az apukám inkább matracot csinált. Akkor az új volt Kalászon, nagy dolognak számított. A bevetett ágynak persze azelőtt is egyenesnek kellett lennie, a mamám megtanított rá. Vasárnap a leányegyletbe mentünk, így volt egy kis szabadedjük a szülőknek. Reggel nyolckor volt mise, de a mamám a fél tízesre ment, hogy addig megfőzzön.

Hétvégén volt csirke, húsleves főzelékkel. Báder bácsi, a hentes a templommal szemben lakott. Ő, Denkstein Hermin néni és Lizi is rengeteget segítettek nekünk. Élelmiszert adtak, húst, tojást, de Hermin néni még gyapjú angórafonalat is adott az édesanyámnak, hogy kössön nekem egy szép sapkát. Szerettek és mi is szerettük őket. Ha a patikába mentünk, mindig kaptam egy kis szappant, azokat nagyon sajnáltam, amikor elhasználtam.

*A Denkstein család férfi tagjai első világháborús hősök voltak, nevük az emlékművön is olvasható. A Budai út 55. szám alatt álló ház és a Duna-parti Lupa Csárda is a faluban köztisztviselteknek örvendő Denkstein József kereskedő és fuvaros kisiparosé volt. A Lupa csárdát a háború előtt Béla Bácsi kakaócsárdájának hívták, Denkstein Béla után, aki Hermin édesapja volt. Béla megszökött a munkaszolgálatból, sokáig bujdokolt, mígnem Kőszeg határában a nyilasok agyonlőtték. Akárcsak a Herzfeld család, ahol a hazatérő holokaust túlélő nem kaphatta vissza a mások által elfoglalt Petőfi tér 2. alatti épületet, ami ma hentesbolt, cukrászda és ügyvédi iroda is.*

– Később, amikor jöttek az oroszok és az apukám már nem volt otthon, akkor a dörömbölésre a kicsi húgomat vette a karjába az anyukám, úgy nyitott ajtót, hogy ne molesztálják a katonák. Később két orosz tisztet költöztettek hozzánk a tisztaszobába, ahol mi korábban persze sosem aludtunk, de nem bántuk, a mamámnak legalább nyugta lett a többiekől.

Kalászon négy osztályt jártam, aztán összegyűjtötték a zsidókat az iskolaudvaron és megszűnt az oktatás. Azután pedig jött a front, jöttek az oroszok, és nem volt már semmi, csak a szirénák hangja. Amikor évekkel később itt Németországban a szomszédban néha kipróbálták a szirénát én még mindig nagyon féltem. Csak próba volt, de én azt hittem, hogy a guta üt meg.

Németországig egy hétig voltunk úton, mindig néztük az állomásneveket merre járunk. Amikor Weiblingenben egy lebombázott híd miatt nem ment tovább a vonat, omnibusszal vittek minket a backnangi táborba, ahol mindenki a földön aludt, egy pokróc volt az ágy. Néha bemehettünk a faluba, Sulzbachba, ami nagy dolog volt, mert ott kaptam kenyeret, almát és akkor a mamám adhatott valamit a kishúgomnak is.

Utána kerültünk Weiblingenbe. Először barakokba, de akkor egy helyiségben már csak egy család volt. Újabb tíz nap telt el, amikor ebbe a faluba hoztak, ahol most is élek. Beinstein két szélén egy-egy kőfejtő volt, és az egyik végén egy ásványvíz palackozó üzem is. Mindenkit sikerült családokhoz elhelyezni, minket utoljára, mert kisgyerekes családot senki sem akart beköltöztetni. Végül este jött egy jóasszony, ő adott nekünk egy szuterén szobát, hideg volt, az ágy matrac nélkül. Öt évig laktunk ott, a mamám dolgozott és bejglit sütött, a helyiek a csodájára jártak, mert nem ismerték, addig nem is ettek ilyet. Lassan eltanultuk a helyi szokásokat, mi a kalászi sváb dialektust beszéltek, idő kellett, hogy megértessük magunkat, hogy németül is rendszeresen megtanuljunk.

A kalászi négy osztályhoz még egy osztályt jártam itt kint, azután dolgozni kezdtem a palackozóüzemben, ahogyan az édesanyám is. A németek szociálisan érzékenyek voltak, tavasszal krumplít

adtak, tudunk fát venni vagy kocszot. Sok segítséget kaptunk, takarítani jártam, megbecsülték a munkánkat. Nem volt egyszerű az életünk, a mamám sokat sírt. Amikor megbetegedett, a haláláig itthon ápoltuk a testvéremmel.

Egy ideig nem gondoltam Kalászra, mert az új életünkre kellett figyelni, de aztán egyre többet. A kalásziak egy schorndorf-i vendéglőben jártak össze, egykori iskolatársaimmal is gyakran találkoztam ott. A Kamp zenekar kitelepített tagjai Hurrikán néven ismét összeálltak. Amikor hallgattam őket, mindig az apukám jutott eszembe, hiszen Kalászon ő is velük zenélt. Kisgyerekként gyakran én tartottam a kottáját, pedig arra nem is volt szüksége, mindig fejből játszott



A Kamp-zenekar kitelepített tagjai 1950-ben Hurrikán néven ismét összeálltak

és talán nem is tudott kottát olvasni. A templomban is találkoztunk egymással, mindig örültünk az ismerős arcoknak.

*Az 1956-os forradalom utáni enyhülés során kezdődtek meg az első, még egyéni és nehézkes látogatások. Ezekhez külön engedélyekre és sokszor családi meghívólevelekre volt szükség. Hatvanas évek politikai konszolidációja jegyében hozott amnesztiarendelelet könnyítette a kitelepítettek beutazását is. Ekortól váltak gyakoribbá a hazalátogatások, bár a határátlépés és az állambiztonsági ellenőrzés továbbra is szigorú maradt. 1973-ban a magyar-nyugatnémet diplomáciai kapcsolatok felvétele után váltak a látogatások sűrűvé. Ebben az időszakban a kitelepítettek már rendszeresen, turistaként érkezhettek egykori szülőfalujukba.*

– 2011-ben voltam utoljára otthon, akkor a házunk helye már üres volt, gondoltam is, milyen jó, hogy ezt az édesanyám már nem látta. A családban én vagyok az egyetlen, aki a 90. életévét megélte. A kitelepítettek közül is már majdnem mindenki elment, Trendl Feri tavaly halt meg. Neki, és Budakalászon Wagner Katinak köszönhetjük, hogy a kalászi emlékek a sok szenvedés ellenére megszépültek. Ha esténként imádkozok, azt sokszor kalásziként teszem. Gyakran látom a házunkat és ahogy a mama megjön este a munkából.

\* Szécsi Katalin visszaemlékezése: <https://www.budakalasz.hu/amirol-a-kadar-korszakban-nem-beszeltunk/>

Péterffy Gábor

## HITÉLET

### A TÖPRENGÉS IS IMA?

A vége az lesz ennek az írásnak, hogy igen, a töprengés is ima.

De miért tartom fontosnak ezt megállapítani? Azért, mert úgy gondolom, hogy az „ima” fogalma túlságosan szűkkörű értelmet kap manapság. Mert ha kimondom, hogy „imádság”, legtöbbször arra gondolnak, hogy valaki elmegy a templomba, a két kezét összeteszi, ájtatos képet vág és mormol valamit Istennek. Na jó, van még az is, amikor valaki otthon, magában könyörög valami lehetetlen dologért, amire már emberi esély nincs. Könyörgünk a láthatatlan Istennek, hátha csodát tesz. Az ima a közvélekedés szerint valami ilyesmi: amikor az életünk rosszul alakul, akkor a csodában bízva imádkozunk azért, hogy ne úgy legyen, ahogy lesz. Mikor valami nem megy a másíknak, akkor odavágjuk, hogy „ezért legfeljebb imádkozhatsz”.

De az imádság nem csupán ennyit jelent, bár kétségtelen, hogy nagy bajban nincs az az istentelen ember, aki ne esedezne, ne könyörögne roskadó lábbal, elszorult szívvel gyógyulásért és szabadításért. De imádság alatt sok mást is értünk.

Vegyük például a Mi Atyánkot, abban benne van, hogy „legyen meg a Te akaratom”, mármint Isten akarata. Na, ez kifejezetten logikátlan. Ha Isten mindenható, akkor miért kérjük, hogy legyen meg az, amit amúgy is megcsinál? És egyáltalán, ez a kérés arra vonatkozik, hogy történjen minden úgy akár annak ellenére is, hogy mi másképp szeretnénk. Szóval akkor ez egy „nem-kérés”, ahol azt kérjük, hogy el tudjuk fogadni azt is, ami ellenünk van. Ez pont ellentétes azzal,

amikor valami lehetetlent akarunk kikönyörögni Istentől.

De hát épp ez az! Az imádság egyszerre kérés és elfogadás. Nem logikus, nem is akar logikus lenni. Isten, a végső kérdések bírója előtt egyszerre kérünk és egyszerre vagyunk hajlandóak elfogadni a sorsunkat.

Az imádságban megpróbáljuk teljesen csúspaszon azt gondolni, azt mondani, amit valóban gondolunk. Az imádság kísérlet arra nézve, hogy a végső dolgok értelméhez közelebb kerüljünk – a keresztyének hite szerint ezek nem üres fogalmak, hanem Isten maga személyesen van ott valamerre, ezért szólítjuk meg. Itt jutunk el a címben feltett kérdéshez: amikor töprengünk, amikor nem csak úgy zsigerből reagálunk, amikor gondolkodunk, küzdünk – akkor próbáljuk jól csinálni az életünket. Azért, hogy jónak lehessen azt ítélni végül, minden napi szempontot félretéve.

A töprengés is ima. Hunyd be a szemed, ha mered! Rakj félre mindent és magadban próbálj meg elmondani mindent. Ebből kérés és elfogadás vagy akár hála is fakadni fog. Mert a közelség a lényeg.

A 77. zsoltár 7. versszaka a katolikus fordítású Bibliában így olvasható: „az éj óráiban töprengék szívemben”, a református fordítású Bibliában pedig így: „szívemben elmélkedem”. A két fordítás erősíti egymást. Zárásként a 139. zsoltár elgondolkodtató, töprengésre biztató 4. versszakát idézem: „Még nyelvemen sincs a szó, te már pontosan tudod, Uram”.

Bereczky Örs református lelkész



# Hogyan csökkentjük a klímaszorongást?

*A környezetvédelem egyre fontosabb ügy ma a világban. Szerencsére a felmérések szerint a társadalom jelentős részének a klímaváltozás már egy valós probléma. Mégis sokszor nehéz megtalálnunk egyéni szinten azt, hogyan tehetnénk a globális felmelegedés ellen. Úgy érezzük, hogy a probléma túlnő rajtunk és csak valamilyen felsőbb erő vagy politikai hatalom tudja megoldani. Ennek a tehetetlenség érzésnek az egyik következménye a klímaszorongás, ami egyre több embernek okoz kellemetlenséget az amúgy is túlterhelt mindennapokban.*

Pedig van mit tenni egyéni szinten is. Hiszen a fogyasztásunk a világ különböző pontjain létrejön, széndioxid-kibocsátást von maga után, ami elsődleges okozója a globális felmelegedésnek. De nem minden fogyasztás jár egyforma széndioxid-kibocsátással. A teljes kibocsátásunk 34 százalékáért az energiatermelés a felelős. Hol fogyasztjuk a legtöbb energiát? A nappalinkban. Egy átlagos háztartás Magyarországon évi 833 kg (egy kispolszki súly) üvegházhatású gázt bocsát ki hűtés és fűtés következtében, amit megközelítőleg 60 felnőtt fa képes megkötni egy év alatt. Kinek a kertjében van 60 fa Budakalászon?

Egy kutatás szerint 1978 és 2006 között 5,9 °C-al emelkedett a beltéri hőmérséklet a háztartásokban. 1978-ban a nappaliban 18,3 °C-ot tartottak, a ház többi részében 15-16 °C-ot. 2006-ban ez az érték már egységesen 21 °C volt. Vajon miért kezdtünk el egyre többet fűteni? Miért alakult ki az a rossz szokás, hogy az otthon melegét - még télen is - pólóban és rövidnadrágban kell élveznünk? Nem sok tudományos kutatás áll rendelkezésre a témában sajnos, így nem valószínű, hogy ez egy tudatos, egészségmegőrző kísérlet lenne.

A WHO 1987-ben készített egy ajánlást, ami szerint 18 °C az ideális hőmérséklet a lakásokban. Úgy tűnik, hogy ez nem volt elég az embereknek ahhoz, hogy ne kezdjenek el egyre jobban fűteni. Pedig 2017-ben a WHO felülvizsgálta korábbi javaslatát, mivel nem találtak tudományosan alátámasztottnak a saját állításukat. Arra jutottak, hogy a fellelhető kutatások eredményei nem bizonyítják, hogy 18 °C alatti hőmérséklet esetén növekedne az egészséges emberek körében a kardiovaszkuláris vagy légúti betegségek száma. Hiszen valójában a testünk belső hőjének megtartásáról és termeléséről kell gondoskodnunk otthonunkban és nem a külső hőmérsékletről.

A fűtés csökkentéséhez több kulturális mintát is újra kell értelmeznünk. Az első az, hogy az otthonunkban mindenhol 21-22 fokos hőmérsékletre van szükség. Ehhez kapcsolódik az is, hogy az egyes helyiségekben eltérő hőmérsékletet tartunk. Ezt 1978-ban még a kutatások szerint jól tudták az emberek. A hálószobában csak átlagosan 15,3 °C-ot tartottak, a konyhában 16,7 °C-ot, és csak a nappaliban volt 18,3 °C. Pedig nem voltak még automata termosztátok. Ahhoz, hogy ilyen hőmérsékleten ne hűljünk ki, több stratégia vegyes alkalmazásával érhetjük el a legjobb eredményt. Az egyik az, hogy vastagon öltözünk fel otthon, vastag zoknit és papucsot hordva. A másik, amin változtatunk kell, az az ülő életmód. Például, ha állva dolgozunk egy számítógép előtt, akkor a testünk folyamatosan hőt termel és nem hűl ki. Arról nem is

beszélve, hogy az állás jót tesz a gerincnek és csökkenti az elhízás kockázatát is. Azt is megtehetjük, hogy fél óránként végzünk néhány intenzív mozgásgyakorlatot, hogy megemeljük a pulzusunkat. Ez lehet fekvőtámasz, ugrálás vagy guggolás is. Ezen kívül javíthatunk a hőérzetünkön meleg tea fogyasztásával is. Ha pedig mindenképpen hosszan kell ülnünk, egy takaró nagy segítség lehet a hőmegtartásban.

A brit Department Of Energy and Climate Change hivatal elemzése szerint 1°C -os fűtés hőfok csökkentés 13%-os energiamegtakarítással jár. Érdemes elkezdni kísérletezni vele, ki mennyi csökkentést tud kellemesen kompenzálni a fenti stratégiák kombinációjával. Néhány év alatt évi

0,5-1 fok csökkentés komoly megtakarítással járna. Ahhoz, hogy sikereket érjünk el ezen a területen, örömforrássá kell tennünk a fogyasztáscsökkentéssel való kísérletezést. Mint egy kihívás, ahol önmagunkat próbáljuk meghaladni. De megéri, mert a cselekvés és a kézzelfogható eredmény, akár csak a fűtésszámlák csökkenésében, oldani fogja a klímaszorongásunkat. Hiszen már nem csak elszenvedői vagyunk a problémának, hanem aktív cselekvői a helyzet megoldásának. Ez még csak egy egyszerű hőmérsékletcsökkentés, amihez semmilyen beruházásra nincs szükség. Ezen felül most kedvező állami pályázati lehetőségek vannak homlokzati hőszigetelésre és nyílászáró cserére is, melyekkel akár ötödére is csökkenthetjük a lakóhelyünk hőkibocsátási tényezőjét.

Sok sikert kívánok mindenkinek a kísérletezéshez!

Ormándlaki Balázs



# A sóbarlangban gyerekjáték a gyógyulás



*Az idén is ingyen mehetnek a Kalászi Sóbarlangba a városi óvodáscsoportok heti egy alkalommal. Somos Balázssal, a létesítmény tulajdonosával beszélgettünk a sóterápia áldásos hatásairól.*

## **Miért érdemes sóbarlangba járni, milyen élettani hatása van a kezelésnek?**

A sóterápia egy kúraszerűen alkalmazandó gyógymód, többszöri látogatás után fejti ki jótékony hatását, de akár már egy alkalom is elegendő arra, hogy javuljanak a légúti panaszok. Az őszi-téli időszakban gyakoriak a köhögéses, náthás megbetegedések, ez főként az óvodás korosztályban fordul elő nagyszámban, így nekik kiemelten ajánljuk.

## **Elsősorban azért jön ide valaki, mert a panaszai enyhülését várja. Betegen is látogatható a sóbarlang?**

Akut alsó- és felsőlégúti panaszokkal még jöhetnek a látogatók, hiszen többnyire azért érkeznek, hogy javuljon az állapotuk, de lázas beteget nem tudunk fogadni.

A sóbarlangban – szemben az oktatási-nevelési intézményekkel – mindent beborít a nátrium-klorid, így gyakorlatilag folyamatos fertőtlenítés történik ebben a gyógyközegben. A felülfertőződés és a továbbfertőződés ezáltal kizárható, ezért a sóterápia csoportokban is kockázatmentesen alkalmazható.

Minden terápia után szellőztetünk. A helyiség egyik oldalán egy friss oxigént biztosító nyílás található, amelyiken egy nagy teljesítményű ventilátor fújja be a levegőt, míg a másik oldalán egy elszívó működik.

## **Milyen sót használnak a sóterápia alkalmával?**

A beporlasztáshoz adalékanyagmentes, nagy tisztaságú osztrák párolt sóot alkalmazunk, amely Ausztriából, Hallstatt térségéből származik. A játszórészben ezzel szemben durvább szemcséjű, stabil szerkezetű kősót használunk, ez a lengyelországi wieliczka sóbányából érkezik.

## **Mennyi időt töltenek itt egyszerre a gyerekek és mivel tudják elfoglalni magukat a sóbarlangban?**

A 21-22 fokal helyiségben sóhomokozót alakítottunk ki rengeteg játékkal, babakonyhával, ahol szó szerint játszva röpdül az 50 perces terápiás idő. A mesekönyves polcról is bárki választhat kedvére valót, hogy elfoglalja magát a kezelés idejére.

## **Milyen tanácsokkal látják el azokat, akik még nem jártak itt, mit szabad, mit nem?**

A gyerekek és persze a kísérő felnőttek figyelmét is fel szoktuk hívni arra, hogy kerüljék el a só szembe-szájba jutását – a sót a homokozóban érvényes szabályhoz hasonlóan nem szabad dobálni. Törekedjen mindenki a csendes beszédre és ne zavarjon másokat. A sóbarlangba csak zokniban

vagy papucsban lehet belépni a higiénia miatt. Szaladgálni nem szabad a balesetek megelőzése érdekében – a padló csúszós lehet. A só dehidratáló hatására váladékozás indulhat meg, ezért jó, ha van kéznél papírzsebkendő – erről mi is gondoskodunk a bejárat mellett.

## **Szükséges-e időpontot foglalni, hogyan jelentkezhetnek az óvodák?**

Az óvodavezetők tudnak erről a lehetőségről, de nem minden csoport élt még vele. Az óvónőkkel szoktunk időpontot egyeztetni a hétköznapi délelőtti órákra. Az önkormányzati fenntartású intézmények számára heti egy térítésmentes alkalmat biztosítunk, további csoportok fogadására pedig kapacitás függvényében, előzetes egyeztetés alapján van lehetőség. A Jó Pásztor Katolikus Óvodából érkező csoportoknak kedvezményes belépőt kínálunk.

Időpontot foglalni online, telefonon vagy a honlapon található foglalási naptáron keresztül lehet.

**E-mail:** [info@kalaszisobarlang.hu](mailto:info@kalaszisobarlang.hu)

**Telefon:** +36 70 578 52 78

**<https://kalaszisobarlang.hu/kapcsolat/>**

**Nyitva tartás az őszi-téli főszezonban:**

**Hétfő – Péntek: 10:00 – 18:00**

**Szombat: 10:00 – 14:00**

**Vasárnap: 10:00 – 14:00**

A Bethesda Gyermekkórház is ajánlja a heveny vagy idült légzőszervi megbetegedések kiegészítő kezeléseként a sópára belégzésén alapuló kúrát. Elsősorban asztma, idült légcsőhurut, pollenek okozta allergiák esetében van jótékony hatása – olvasható a honlapon.

A terápia az orvosi kezelést nem helyettesíti, de kiegészítheti – hívja fel a figyelmet dr. Szabolcs Andrea. Hasznossága lemérhető azon, hogy a betegek közérzete javul, kevesebb gyógyszerre van szükségük, tüneteik (köhögés, nehézlégzés) enyhülnek.

Marosvölgyi Judit



# KÖZÖS KINCSÜNK *a kultúra*

A Magyar Kultúra Napján nemzeti kultúránkat, az alkotók tehetségét, kitartását, kreatív energiáit, valamint az alkotások sokszínűségét, nagyszerűségét ünnepeljük. Mindemellett a kultúra személyes és közösségi életünkre gyakorolt pozitív hatását igyekszünk hangsúlyozni. Ahogy Kodály Zoltán szépen megfogalmazta: „Lehet élni zene nélkül is. A sivatagon át is vezet út. De mi azt akarjuk, hogy az ember ne úgy járja végig élete útját, mintha sivatagon menne át, hanem virágos réteken.”

A Magyar Kultúra Napja a mi közös örömünk és ügyünk, alkotóké és befogadóké egyaránt.

A budakalászi művelődési ház és könyvtár a kezdetektől csatlakozott a Magyar Kultúra Napjához. Sok amatőr és profi alkotó, művész lakik Budakalászon, az ő megmutatkozásuknak az intézmény folyamatosan lehetőséget ad. Idén négy színvonalas, különböző művészeti ágakhoz kötődő esemény részesei lehettünk, és büszkék vagyunk arra, hogy mindegyiknek helyi vonatkozása, beágyazottsága is van.

2026. január 21-én nyílt a „Budakalászi motívumok 2025” című kiállítás, amelynek anyaga válogatás a 15 éve működő Képzőművészeti Kör tavalyi nyári művésztelepén született munkákból. Szép számban tisztelték meg az alkotókör tárlatának megnyitóját, akikkel előbb Keserű András szervező, majd Forián-Szabó Gergely polgármester, Külüs László, a képzőművészeti kör vezetője és Benkó Attila, intézményvezető is szólt néhány köszöntő mondatot. A kiállítás a Galéria teremben tekinthető meg március 22-ig.

Ugyancsak 21-én, a Könyvtárban mutatta be Finy Petra a „Kistigris” című új könyvét. Az író beszélgetőtársa dr. Faragó Eszter volt. Az inspiratív és őszinte beszélgetés hangulatához Pataki Ádám, a helyi zeneiskola tanára is hozzájárult a tangóharmonikán előadott rövid darabokkal. A lelkes irodalomszerető közönség aktívan kérdezett, és kiderült az is, hogy az összes Finy Petra könyvet kikölcsönözték a könyvtárból.



Finy Petrával dr. Faragó Eszter beszélgetett, tangóharmonikán játszott Pataki Ádám

Január 22-én a Makám Trió varázsolt el minket a Világítótorony című új lemezük előzetes bemutatójával. A Krulik Zoltán vezette



Külüs László és Forián-Szabó Gergely a „Budakalászi motívumok 2025” című kiállítás megnyitóján



Makám Trió



Imposztor Színházi Társulat

Makám zenekart 1980 óta minden korszakában a hangzás finomsága, az ötletes és változatos dallamvezetés, az izgalmas ritmusok jellemezték, no meg a nívós szövegek.

Január 23-án Az Imposztor Színházi Társulat fiatal alkotóinak „Apropó” című előadása a közönség ötleteire és a véletlenre építve született meg a nézők szeme láttára. Büszkék vagyunk arra, hogy a társulat tagja a budakalászi Wettstein Márk színész-rendező is.

A magyar kultúra Budakalászon sem csupán egy dátum a naptárban, hanem az egymásra figyelés, az alkotókedv és a közös élmények mindennapi ünnepe.

Felföldi Barnabás

# „ELVARÁZSOLT A DÉLSZLÁV ZENEI VILÁG”

– interjú Koller Dániel tamburatanárral

*A zeneiskola egyik emeleti termében találkoztam a Budakalászi Tamburazenekar vezetőjével, „Dani bácsival”. A gyerekek nemcsak azt tanulják meg nála, hogyan szólaltassanak meg dallamokat és akkordokat, hanem azt is, hogyan kapcsolódjanak egymáshoz, éljék meg a hangszeres zene örömét és ezt az örömet másoknak is adják tovább.*

## **Hogyan kezdődött a zenei pályafutásod?**

Talán az is közrejátszott, hogy zeneszerető családból származom. A nagyszüleim citeráztak, táncmulatságokban muzsikáltak az Alföldön és nagyon szerettek énekelni is. Emlékszem, a nagymamám falán mindig ott lógott egy citera, amit gyerekként csodálattal nézegettem, amikor nála jártam. Budakalászon nőttem fel, itt kezdtem zeneiskolába járni is: először Kiss László tamburatanárhoz, majd mikor már ügyesebb lettem, Eredics Gábor tanított tovább. Nagyon lelkes voltam, zenekart is szerettem volna alapítani, de aztán jött a kamaszkor, alábbhagyott a lelkesedés és végül kiiratkoztam.

## **Hogyan találtál vissza a tamburához?**

Körülbelül 16 éves lehettem, amikor a televízióban meghallottam a Vujicsics Együttest. Az összhangzás és a délszláv zenei világ teljesen magával ragadott. Volt otthon egy gitárom, amit áthúroztam tamburává és azon kezdtem újra gyakorolni. Amikor visszairatkoztam a zeneiskolába, Szendrődi Ferenc – a Vujicsics Együttes egyik tamburása – lett a tanárom négy éven keresztül. Kiss Lászlóval, a korábbi tanárommal kazettákra másoltak népzenei diákoknak; mi tamburazenét kaptunk. Azokra a dallamokra aludtam el esteként. Talán ennek is köszönhető, hogy a szerb-horvát zenei világ

mélyen belém ivódott a magyar népzene mellett. Később Vácon tanultam a zenei konzervatóriumban, ahonnan egyenes út vezetett a Zeneakadémiára.

## **Többféle hangszert látni egy tamburazenekarban: egészen aprót és bőgőméretűt is. Milyen hangszer tulajdonképpen a tambura?**

A tambura elődje a saz, egy hosszú nyakú, lantszerű, pengetős hangszer. A török megszállás sok helyen hagyott kulturális nyomot: a szerbek például a saz mintájára alkották meg a samica tamburát, amelyet kissé áthangoltak, hogy az európai dallamvilághoz jobban illeszkedjen. Ez a hangszer dallam- és akkordjátékra egyaránt alkalmas. Budakalászon a szerb nemzetiség jelenléte miatt különösen erős hagyománya van a tamburazenének. A Kárpát-medence cigányzenekarai – amelyek Európa-szerte rendkívül népszerűek voltak – különböző méretű vonós hangszerekkel muzsikáltak: bőgővel, csellóval, brácsával, hegedűvel. Ennek a hangszerelésnek a mintájára alakult ki a tamburazenekar is. A tambura húrozása, ami egyedi: az utolsó, legvékonyabb húr megkettőződik, a hangolás mellett ez adja a hangszer jellegzetes hangzását. Vannak szólamhangszerek és kísérotamburák.

## **A tanítás mellett aktívan zenélsz is?**

Számos zenekarban játszottam, például a Babrában tíz éven keresztül. Tavalyelőtt léptem ki a zenekarból, mert a tanítás mellett már túl sok volt. Mostanában kevesebb fellépést vállalok, de a hangszer minden nap a kezemben van. Táncházzakba és alkalmi fellépésekre ma is hívnak, amikre örömmel megyek, a Borvirág Zenekarral is gyakran muzsikálok.

## **A tanítványaid nagyon szeretnek, szívesen járnak az óráidra. Mi a titka annak, hogy jól szót értesz kicsikkel és kamaszokkal egyaránt?**

Szeretem a gyerekeket, a zenélést és a tanítást. Úgy érzem, ez a legszebb hivatás, amit választhattam, még akkor is, ha a pedagógusélet sokszor fárasztó. A tanítás nem csak egy szakma: életformát, sajátos gondolkodásmódot és szemléletet kíván.

### Mit értesz sajátos gondolkodásmód alatt?

A fejemben van egy láthatatlan egyenes, aminek egyik végpontja az egocentrikus gondolkodás és cselekvés, a másik pólusa pedig egy vallásoktól független, lélekcentrikus életfelfogás. Mindannyian dönthetünk arról, melyik irányba indulunk el. Úgy gondolom, az ember legnagyobb ellensége az egója, ami mindenhová elkísér bennünket és gyakran az értékes kapcsolódások útjában áll. Tanítás közben igyekszem ezt tudatosan háttérbe szorítani, értékeket a helyére tenni. Arra törekszem, hogy amikor a tanítványaim nálam vannak, teljes mértékben rájuk figyeljek: jelen legyek. Ha a diákom időt és energiát szán arra, hogy eljőjön az órára, akkor szeretném, ha egy kicsit több tudással, jobb hangulatban és gazdagabb lelkülettel menne el.

### Hogyan tartod fenn a fegyelmet az óráidon?

Tizenöt éve tanítok, de még soha nem fegyelmeztem a növendékeimet. Nem szólok rá senkire, hogy mit csináljon vagy mit ne. A gyerekek értelmeseek: előfordul, hogy valamin elakadnak, nem tudják hová tenni, de ha időt és türelmet kapnak, előbb-utóbb reagálnak. Ha egyenrangú félként és partnerként kezeljük őket, azt rendkívül nagyra értékelik. Vannak nagyon tehetséges tanítványaim is, akiknél az a kihívás, hogyan tartsam fenn az érdeklődésüket, hogyan elégitsem ki azt, amit a zenei képességeik megkívánnak.

### Mit jelent számodra a népzene?

Ferus Mostafov délszláv zenéje számomra olyan, mintha a felhőkön lebegne. A szerb-horvát néptáncokra jellemző a körtánc, ahol a táncosok többen együtt, egyszerre mozognak, ami a zenei világban is visszaköszön. Minél többen vannak egy zenekarban, annál erősebb az összhang. Nem az egyéni ego érvényesül, hanem a

közösség. A magyar népzene szépsége másban domborodik ki: rengeteg variációs és improvizációs lehetőséget rejt. Olyan, mint a Lego: a dallamokat és hangokat a saját ízlésünk, illetve a tájegységek szerint építhetjük és színezzük. A népzene szájról szájra terjedt; művelői sokszor írni-olvasni sem tudtak, nemhogy kottázni, lejegyezni a dallamokat. Az emberi tudat és emlékezet olyan, mint egy ráspoly: a sallang lekopik, és csak a letisztult érték marad fenn. Ami értéktelen, az idővel feledésbe merül.

### A Budakalászi Tamburazenekar vezetője vagy. Mit érdemes tudni erről a különleges csapatról?

A zenekar vezetője mindig az aktuális tamburatanár, és mivel én tartom a kamaraórákat, így lettem zenekarvezető. Rajtam kívül hét diák zenél együtt, de fontos számomra, hogy önállóságra neveljem őket, nélkülem is szépen megszólaljanak. A tagok között vannak olyanok is, akik már elvégezték a zeneiskolát, mégis visszajárnak a próbákra. Általában negyedik évfolyamban csatlakoznak a növendékek, de ha valaki különösen ügyes, akár már második-harmadik évfolyamtól is bekapcsolódhat, és megtanulhatja a repertoárt.

### Milyen terveitek vannak az idei évre?

A tavalyi évünk nagyon mozgalmas volt: felléptünk a Hagyományok Házában, többször zenéltünk a Kalászi Idősek Klubjában, valamint a helyi általános iskolákban és egy óvodában is. Idén is szeretnénk rendszeresen több helyszínen fellépni. A Faluházban rendezik meg a XV. Országos Tamburás Találkozót, amire már most nagy lelkesedéssel készülünk. Emellett szeretnénk folytatni a közös zenélést a kőbányai zeneiskola népzene tanszékével. Ha minden jól alakul, nyáron Olaszországba is eljutunk egy fesztiválra, ahol bemutatathatjuk a zenénket. A legfontosabb célom, hogy a növendékeimben életben tartsam a lelkesedést, és hogy a zene, a közös zenélés öröme az életük része maradjon.

Gulyás Rita



## NACHRICHTEN

## Emlékév – 2026

A budakalászi német közösség több évfordulóra emlékezik idén; az 1946. évi sváb kitelepítés 80. évfordulójára, a Budakalászi Német Nemzetiségi Egyesület megalapításának 30. évfordulójára, valamint a plébánia teljes közösségével együtt ünnepeljük a Szent Kereszt Felmagasztalása Plébánia fennállásának 180 éves évfordulóját.

A budakalászi svábság identitásának megerősítése, valamint a hagyományaink megőrzése érdekében a Budakalászi Német Nemzetiségi Önkormányzat 2026. évre emlékévet hirdetett az évfordulók méltó megünneplésére.

A 2026. év folyamán a Budakalászi Német Nemzetiségi Önkormányzat a Német Nemzetiségi Egyesülettel együtt több nagyobb programmal is készül, amiket az események közeledtével fogunk hirdetni.



## Sváb Bál

A Sváb Bál idén is összehozta a generációkat telt házzal és hajnalig tartó mulatsággal!

A Budakalászi Német Nemzetiségi Egyesület 26. Schwabenball-ja a hagyományoknak megfelelően a magyar és a magyarországi németek himnuszával kezdődött, majd a Lustige Schwaben kórus az alkalomhoz illő ünnepi dalokkal színesítette a műsort.

Az est fénypontja az Ährendorf Budakalászi Német Nemzetiségi Tánccsoport előadása volt, igazi közönségsiker a Takser Spatzen zenekar élőzenés kíséretében.



## Schmidt-ház

## – energiahatékonyságot elősegítő beruházások

A Budakalászi Német Nemzetiségi Önkormányzat használatában lévő Schmidt-ház (Budai út 31.) a közösségeink otthona, ezért fontos az épületeink korszerűsítése és energiateljesítményünk csökkentése.

2022-ben kezdődött meg az épület felújítása 4 db ablak cseréjével és egy közösségi térként szolgáló terem kialakításával.

2024-ben az elavult kazánt lecseréltük egy korszerű kondenzációs gázkazánra, valamint az épület egy többpontos biztonsági zárral ellátott új bejárati ajtót kapott.

A 2025-ös energetikai célú felújítás III. ütemében 3 db ablakot tudunk kicserélni, valamint a korábbi ablakcserékhez tartozó kőműves javításokat végeztettük el, illetve beszereztük a kiállítótér és a tárgyalóterem fűtéséhez szükséges radiátorokat és egyéb eszközöket.

Az energiahatékonyságot növelő munkálatok határidőre teljesültek.

A munkák finanszírozását a Miniszterelnökség Egyházi és Nemzetiségi Államtitkársága segítette, a támogatói okiratokat a Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. állította ki.

Támogatásukat ezúton is köszönjük!



## PROGRAMOK

**Február 17. (kedd) 18:00, Faluház**

Farsangtemetés - újra összeáll a Szomjas klub! Főszerepben Kiss Miklós, Irmay Attila, Fehér Elemér, Kiss András, Beck István, Illésné Zieba Marianna

**Február 21. (szombat) 16:00, Faluház**

Budakalászi svábok kitelepítésének 80. évfordulója  
- Emlékműsor

**Február 22. (vasárnap) 08:00, Kalászi katolikus templom**

Budakalászi svábok kitelepítésének 80. évfordulója  
- Püspöki emlékező szentmise

**Február 22. (vasárnap) 15:00, Budakalász HÉV-állomás, kitelepítési emlékmű**

Budakalászi svábok kitelepítésének 80. évfordulója  
- Megemlékezés

**Február 23. (hétfő) 13:00, Budakalász HÉV-állomás, kitelepítési emlékmű**

Budakalászi svábok kitelepítésének 80. évfordulója  
- Kalász Suli diákjainak megemlékezése

**Március 9. (hétfő) 17:00, Faluház**

Közmeghallgatás, Budakalászi Német Nemzetiségi Önkormányzat

**Március 9. (hétfő) 18:00, Faluház**

Közgyűlés, Budakalászi Német Nemzetiségi Egyesület

**Április 5. (vasárnap) 20:00, Faluház**

Locsolóbál

# Mozgalmas új évet!

SPORT

**Tavaly összesen ötezerénél is többen vettek részt a városi sportrendezvényeken, vajon ebben az évben sikerül ezt felülmúlnunk? Idén is csatlakozik Budakalászi a Mozgás Éjszakája rendezvénysorozathoz, ezen kívül túrák, tömegversenyek, vízi kirándulások és a töretlen népszerűségnek örvendő keddi tornaalkalmak is arra csábítanak, hogy mozogjunk minél többet 2026-ban.**



A város sikerrel pályázott a **2026. évi Élmény- és Szabadidősport Programra**, több

mint **négymillió forintos támogatást nyertünk**, amelyet a négy hagyományos tömegrendezvényünk, a Tavaszi Tófutás, A Kevélyre fel!, a Tour de Kalász és az Őszi Tófutás megszervezésére fordítunk. Emellett Budakalászi idén is csatlakozik a **Mozgás Éjszakája** országos programhoz, amely lebonyolítására **közel kétfélmillió forint támogatást kaptunk**. Mindkét esemény a Közigazgatási és Területfejlesztési Minisztérium Aktív Magyarországért Felelős Államtitkárságának támogatásával, a Szabadidősport-eseményszervezők Országos Szövetsége (SZEOSZ) közreműködésével valósul meg.

Már január elején újraindultak az **ingyenes tornafoglalkozások** a Faluház nagytermében **keddenként** 18:30-tól.

**Február 28-án a Mackó-barlanghoz kirándulhatunk** – ám a megszokott útvonal helyett ezúttal Csobánka felől közelítjük meg a célt. Részvételi szándékunkat legkésőbb előző estig jelezzük a [konyvtar@kkmhk.hu](mailto:konyvtar@kkmhk.hu) címre vagy személyesen Ochođniczki Vandának.



**Március 28-án a Tavaszi Tófutáson** a Patakpart Általános Iskola és a Nyitnikék Óvoda veszik át a büfészervezés stafétabotját. A 2025-ös évben debütáló akadályfutás akkora sikert aratott, hogy idén sem maradhat el, az eseményre most is emlékpóló készül.

**Április 18-án** a Patakpart Általános Iskola tornatermében rendezik meg a **II. Asztalitenisz Bajnokságot** – immár, mint kiemelt városi sportrendezvényt. A versenyre való nevezés részletei hamarosan nyilvánosak lesznek.

**Május 1-én Kevélyre fel!** – ismét megcélózunk együtt a hegyet. A csúcson vendéglátás várja a kirándulókat, Márton Melinda kézművesekkel készülő,



Felföldi Barna pedig a tájfutás rejtjelmeibe vezet be az érdeklődőket. Az eseményen különféle túrázással kapcsolatos ajándékokkal lepjük meg a kihívást teljesítő lelkes budakalásziakat.

**Május 12-én** egészséges és ízletes bringás reggeli fogadja majd a gát Sport utca előtti részén azokat, akik kerékpáron vagy rollerrel mennek dolgozni, iskolába.



**Június 12-én** a város már 3. alkalommal fog részt venni a **Mozgás Éjszakája** programsorozatban: túrázhatunk, futhatunk, lesz kerékpározás, aerobic-lehetőség, röplabda, jóga és spinning, valamint idén a Városrészek Bajnokságát is integrálva kispályás focizásra is nevezhetünk.

**Június 21-én tartjuk az első vizes napunkat** – Szent Iván éjjelén késő délutántól estig sárkányhajózhatunk, kenúzhatunk a Dunán – részletek rövidesen.

**Szeptember 20-án újra** elrajtol a **Tour de Kalász**, a város egyik legnagyobb mozgósítóerővel bíró rendezvénye. A versenyzők



többféle távot teljesíthetnek, a leggyorsabbakat idén is ajándékokkal díjazzuk.

**Szeptember 22-én** újra bringás reggeli fogadja majd a gát Sport utca előtti részén azokat,

akik az autómentes nap apropóján inkább kerékpároznak.

**Október 17-én** rajtvonalhoz állhatunk az **Őszi Tófutáson**, ami az év utolsó nagyrendezvénye, valamennyi kalászi iskolából és óvodából húzzák fel erre az alkalomra a nyúlcipőt ilyenkor kicsik és nagyobbcskák, és természetesen a felnőttek kategóriájában is hirdetnek győztest a különféle távokon.

**November 7-én az őszi évadzáró túránk** alkalmával pedig pilisborosjenői indulással a Ziribár várhegyre készülünk.

Sportos új évet kívánunk minden kedves Budakalászinak!

Marosvölgyi Judit

## IDÉN IS VÁRJA A JELENTKEZŐKET AZ ASZTALITENISZ ISKOLA!

A pingpong:

- Fejleszti a koncentrációt, mozgáskoordinációt így a tanulási képességeket
- Levezeti a stresszt és a feszültséget
- Gyors sikert biztosít, nagyon jó társasági sport, de akár versenyszintű képzést is biztosítanak

Ajánlott: 8-16 éves korig

A foglalkozást Budakalászon a Patakpart Általános Iskolában tartják kedden és csütörtökön 16:00-17:30 között.

Jelentkezés:

[csmsz.sport@gmail.com](mailto:csmsz.sport@gmail.com), [www.csillaghegysport.hu](http://www.csillaghegysport.hu)

## A Faluház februári programajánlója

A programokról részletesen a [koskarolyhm.hu](http://koskarolyhm.hu) oldalon olvashatnak.

### FEBRUÁR

**február 12. csütörtök, 17:00**

**Felvirágoztató – kiállítás József Nándor születésének 250. évfordulója alkalmából**

Az ürömi József Nándor Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola Képzőművészet Tanszak növendékeinek ünnepi kiállítása József Nándor születésének 250. évfordulója alkalmából.

A kiállítást megnyitja: Csenger Levente József Attila-díjas író. A kiállítás díjtalanul megtekinthető: 2026. március 26-ig.

**február 12. csütörtök, 18:00**

**Beszélgetések a Könyvtárban – Együttműködő kommunikáció a hétköznapiakban**

Vendégünk: Györgyi Ildikó coach  
A belépés díjtalan.

**február 13. péntek, 18:00**

**Dr. Hirsch Anikó mentálhigiénés szakember előadása.** Helyszín: Könyvtár

**február 13. péntek, 20:00**

**Leccs és Dió – Leskovics Gábor és Dióssy D. Ákos akusztikus estje az AlterPlacc klubban**

„BaboNapi különkiadás” - rémisztően szórakoztató kamaravarieté a Fekete Maccs árnyékában. Ezen az estén a két barát és zenésztárs a közös zenekarok dalaiból válogat; és persze becsúsznak a közös kedvencek is, hiszen a lényeg: az együtt zenélés öröme!

Jegyek kaphatók a [jegy.hu](http://jegy.hu)-n

- early bird jegyek 3 500 Ft-ért;
- elővételben 4 500 Ft-ért;
- a helyszínen, a koncert előtt 5 500 Ft-ért.

**február 14. szombat, 10:00**

**Állatok farsangja – Barta Kati bábetűdje**

A bábelőadást követően kézműves foglalkozás lesz kicsiknek és nagyoknak.

Belépőjegyek helyben vásárolhatók:

- gyerekeknek, a bábelőadásra: 1000 Ft
- kísérijegy: 500 Ft
- kézműves foglalkozás: 1000 Ft

**február 14. szombat, 17:00**

**Lenvirág Alapítványi bál és farsangi multság**

A Budakalászi Lenvirág Alapítvány és a Lenvirág Táncegyüttes Farsangi, Bálint-napi Támogatói Bálja „Itt a farsang, áll a bál, keringőzik a kanál!”

A bálon vacsora, tombola sorsolás, farsangi jelmezes forgatag, meglepetés műsor, multság, farsangi játékok és jelmezes felvonulás várja a közönséget.

A jó hangulatról idén is a Sárarany zenekar gondoskodik.

Belépők és jegyek:

- gyermek belépő: ingyenes (csak jelmezzben!)
- jelmez nélkül: 2000 Ft
- felnőtt belépő: 4000 Ft
- vacsorajegy: 1000 Ft
- tombolajegy: 400 Ft

A bál bevételével az Alapítvány munkáját, a gyerekek utaztatását, táboroztatását és fellépéseit segíthetik.

**február 17. kedd, 20:00**

**Farsangi Traccsparty**

**február 20. péntek, 20:00**

**Szerb farsangi bál**

**február 21. szombat, 16:00**

**Kitelepítés 80 – megemlékezés**

**február 25. szerda, 17:00**

**Telepi Ovi alapítványi meseelőadás nyilvános főpróbája**

**február 26. csütörtök, február 27. péntek, 17:00, március 2., hétfő 15:00 és 18:00**

**Telepi Ovi alapítványi meseelőadás**

**február 26. csütörtök, 18:00**

**Kimerültek a tartalékok? Vitamin-kisokos.**

Beszélgetés és tanácsadás a Könyvtárban. Mit és mivel, mennyit, kell-e egyáltalán? Mi a legfontosabb? A belépés díjtalan.

**február 27. péntek, 17:00**

**Írástörténeti előadások – A Nagyszentmiklósi aranykincslelet rovás feliratainak olvasata**

Előadó: Dr. Braun László történész, egyetemi tanár (Kárpátalja). Levezető elnök: Záhonyi András, az ősi írások kutatója, (Budapest, ZMTE) Szervező: Zürichi Magyar Történelmi Egyesület. A belépés díjtalan.

**február 28. szombat, 09:00-15:00**

**Hóvirág túra a Mackó-barlanghoz**

Indulás: a Millenniumi Keréktől (Budai út és Kőbánya út sarka), 09:00-kor.

### MÁRCIUSI ELŐZETES

**március 4. szerda, 18:00**

**Író – olvasó találkozó Dobray Saroltával**

**Beszélgetés legújabb regényeiről és az élet dolgairól**

Könyvtári beszélgetések sorozat

A belépés díjtalan.

**Keddenként, 18:30-19:30**

**Ha kedd, akkor mozogjunk!**

Keddenként ingyenes edzések a Faluház Báltermében. Polifoamot és jókedvet mindenki hozzon magával, várunk szeretettel!

**Csütörtökönként, 14:00-19:00**

**Mentáskert őstermelői piac**

A piac a művelődési ház első parkolóján vagy a Lenfonón keresztül közelíthető meg.

### ANYAKÖNYV

**Szeretettel köszöntjük  
Budakalász Város  
legfiatalabb lakóit!**

**Bejczy Blanka  
Hatházi Leila Eszter  
Koronafy Zente  
Kovács Anna  
Kovács-Lővei Edvin  
Laki Zelma Anna  
Major Flóra  
Orosz Jázmin  
Tim Borbála  
Torda Csenge**

**Sok szeretettel gratulálunk!  
Isten éltesse őket és családjukat!**

**március 5. csütörtök, 18:00**

**Kukorelly Endre és vendégei 1.**

Könyvtári programok sorozat

**március 5. csütörtök, 19:00**

**Budakalászi Borklub**

**március 6. péntek**

**Tavaszköszöntő Tamburás Találkozó**

**március 7. szombat, 08:00-12:00**

**Láda fia garázsvasár**

**március 7. szombat, 17:00**

**Lenvirág táncbál**

**március 8. vasárnap, 10:00-18:00**

**Tarsolyosok találkozója**

**március 12. csütörtök, 15:00**

**Szép emlékek – zenés-táncos teadélután a Nőnap alkalmából**



**BUDAKALÁSZI**

**HÍRMONDÓ**

Budakalász polgárainak lapja • Stadtblatt für Kalasch • Лист грађана у Каласу

Kiadja Budakalász Város Önkormányzata

Szerkesztő: Péterffy Gábor

Munkatársak: Gulyás Rita, Marosvölgyi Judit, Urbán Ákos

Fotók: Hartl Nagy Tamás, Szabó Zoltán

Lapterv és tördelés: Ali Vali

Nyomatás újrapiír felhasználásával:

Print Brokers Team Kft.

E-mail: [hirmondo@budakalasz.hu](mailto:hirmondo@budakalasz.hu) | Telefon: 06 26 340 266



Újrapapír

# LECSÓ ÉS DÍÓ

AKUSZTIKUS  
EST

BABONAPI  
KÜLÖNKIADÁS

*Szűzettek  
el is lassítani  
Lányok*



2026. FEBRUÁR **PÉNTEK**  
13.  
20 ÓRA

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK HONLAPUNKON ÉS A FACEBOOKON.

JEGYEK: [WWW.JEGY.HU](http://WWW.JEGY.HU)



KÓS KÁROLY

MŰVELŐDÉSI HÁZ ÉS KÖNYVTÁR

2011 BUDAALÁSZ, SZENTENDREI ÚT 9.  
+3626340468 [WWW.KOSKAROLYMHU](http://WWW.KOSKAROLYMHU)



Nemzeti  
Kulturális  
Alap



[JEGY.HU](http://JEGY.HU)



2026. február 14.  
szombat

**Lenvirág Alapítványi bál  
és farsangi mulatság**

2026. február 17.  
kedd

**Sváb Farsangi  
Traccsparty**

2026. február 20.  
péntek  
**Szerb  
farsangi  
bál**

**L Á D A F I A**

**G A R Á Z S V Á S Á R**

2026. március 07.  
szombat 08<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup>



**KÓS KÁROLY**

MŰVELŐDÉSI HÁZ ÉS KÖNYVTÁR

2011 BUDAKALÁSZ, SZENTENDREI ÚT 9.

+3626/340468 [WWW.KOSKAROLYMH.HU](http://www.koskarolyMH.hu)

**XLII. Országos Tarsolyos  
Találkozó**

2026. március 08.  
vasárnap 10<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>

