

TELKI napló

A faluközösség havonta megjelenő hírlapja
XI. évfolyam 7. szám www.telki.hu **2006. július**

Új egyesület alakult Telkiben

Tizenegy Telkiben lakó állampolgár 2006. július 19-én megalapította a „Telki Megújulásáért Egyesületet”.

Részletek a 4. oldalon

Népszavazási kezdeményezés

Bővebben a 4. oldalon

Nyári munkák Telkiben

Kezdetét vette az iskolabővítés, épül a Muskátli utcai nagyjátszótér, elkészült az iskola új játszótere, valamint folyik a tornaterem kivitelezői közbeszerzési eljárása is.

Képriport a 2-3. oldalon

Aktív pihenés - iskolai táborok országszerte

Javában tart a vakáció, de a telki gyermekek (és tanáraik) nem tétlenkednek; sport- és művészeti táborokba vonultak Gyöngyöspatára, a Szigetközbe, Mezőkövesdre, Zsámbékra, valamint egy budapesti uszodába.

Részletek a 7-10. oldalon



Radnóti Miklós: Naptár

(részletek)

Július

*Düh csikarja fenn a felhőt,
fintorog.
Nedves hajjal futkároznak
meztélábas záporok.*

*Elfáradnak, földbe búnak,
este lett.
Tisztatestű hőség ül a
fényesarcu fák felett.*

Augusztus

*A harsány napsütésben
oly csapzott már a rét
és sárgáll már a lomb közt
a szép aranyranét.
Mókus szívít már és a büszke
vadgesztenyén is szúr a tüske.*

Beszámoló a Képviselőtestület üléséről

Rendkívüli képviselőtestületi ülés, 2006. július 10.

1. napirendi pont: Általános Iskola emeletráépítés

Előterjesztő: Varga Mihály polgármester
Varga Mihály elmondta, hogy az iskola emeletráépítésével kapcsolatban öt cégnek küldtek ajánlatkérő felhívást. Két pályázat érkezett, amelyeket a bíráló bizottság a vonatkozó törvények szerint elbíralt. A bizott-

ság az alacsonyabb kivitelezési árajánlatot adó Impulse-Bau Kft-t javasolja a kivitelezési munkálatokra.

Móczár Gábor kérdésére, miszerint a cég milyen határidővel vállalja a munkálatok elvégzését, Varga Mihály úgy válaszolt, hogy a belső munkálatokat hatvan nap alatt vállalják elvégezni, a külső munkálatokat pedig további harminc nap alatt fejeznék be.

A Telki Általános Iskola emeletráépítésével kapcsolatos egyszerű közbeszerzési eljárás eredményeképpen a képviselőtestület az Impulse-Bau Kft.-t (1222 Budapest,

Liszt Ferenc u. 46.) jelölte ki mint kivitelezőt, a szerződés aláírására felhatalmazta a polgármestert.

2. napirendi pont: Az iskola bővítéshez felajánlásra kerülő telkek kijelölése, azok értékének meghatározása

Előterjesztő: Varga Mihály polgármester
A képviselőtestület mint ajánlatkérő a témát az ajánlati felhívás részleteként tárgyalta a tornaterem közbeszerzési eljárásával kapcsolatban.

Füzesi Attila



Nyári munkák Telkiben

Miközben folyik a tornacsarnok kivitelezésének közbeszerzési eljárása, az iskola tanáriszárny-ráépítésének munkálatai kezdetüket vették. Az iskolabővítés ezen szakasza előreláthatólag szeptember első felében zárul le. Az iskolavezetés és a polgármesteri hivatal közötti rendszeres egyeztetéseken egyebek között megállapodtak arról, hogy a tanítás a munkálatok ellenére a megszokott időpontban, szeptember elején elkezdődhet.



HIVATALI HÍREK



Elkészült az iskola új, korszerű, szintén az EU előírásoknak megfelelő játszótere is. Az önkormányzat és az iskolai alapítvány 1-1 millió forintot adott a beruházásra, 550 ezer forintot az iskola a saját költségvetéséből ütemezett át erre a célra, emellett érkezett 400 ezer forintnyi szülői felajánlás is. A játszószerkezetek felállítása szintén társadalmi munkában történt. A játszófejlesztő szerkezetek a gyermekek szabadidős tevékenysége mellett az iskolai tornaórák során is használhatók lesznek.



Folyamatban van a Muskátli utcai nagyjátszótér kivitelezése is. Az EU szabványok szerint épülő, 21,6 millió forintból megvalósuló játszótér kerítéssel körülölelt, parkosított környezetben fog elhelyezkedni.

fa



Megalakult a „Telki Megújulásáért Egyesület”

Tizenegy Telkiben lakó állampolgár 2006. július 19-én megalapította a „Telki Megújulásáért Egyesületet”.

Az alapítók szándéka szerint az Egyesület formális kereteket kíván nyújtani településünkön a részvételi demokrácia gyakorlásának.

Az Egyesület céljai:

- Telki község modernizálása, faluképének fejlesztése.
- Telki község hagyományainak ápolása és megőrzése
- A helyi lakosok részére a közösségüket érintő információkhoz való hozzáférés biztosítása.
- Telki község közbiztonságának javítása.
- Együttműködés a mindenkorai Önkormányzattal, munkájuk segítése.
- Képviselőjelöltek állítása a helyi önkormányzati választásokon.
- Aktív részvétel a helyi közéletben.

Az Egyesület nyitott, így tagjává válhat minden magyar és külföldi magánszemély, jogi személy vagy jogi személyiséggel nem rendelkező gazdasági társaság, amennyiben az Egyesület közgyűlése a belépési kérelmét elfogadta és az új tag tagsági díját befizette.

Az alapítók az Egyesület elnökének dr. Doleschall Sándort választották meg. (Doleschall Sándor gépészmérnök, olajmérnök és matematikus, a műszaki tudományok kandidátusa. 1959. és 1991. között az OKGT-nél töltött be különböző funkciókat. 1980. és 1991. között a Magyar Szénhidrogénipari Kutató-fejlesztő Intézet vezérigazgatója. 1994. és 1999. között a MOL Rt. Igazgatóságának tagja. Jelenleg nyugdíjas. Közel tíz éve él Telkiben.)

Az Elnökség tagja lett még Jeck János híres műbútorasztalos és restaurátor mester valamint Csiba Péter manager.

Az Egyesület tagjai szerint Telki község több mint ezer éves történelmi múlttal, átlagosnál jobb adottságokkal, természeti értékekkel rendelkező Budapest környéki település, ahol a lakóközösség számára nagyon fontos és megbecsülendő

- a természet közeli, magas színvonalú életminőség,
- a rendezett falukép, valamint
- az élénk közösségi és kulturális élet.

Telki dinamikus fejlődése folyamatos. Lakossága 2008. és 2010. között elérheti az 5-6.000 főt, és a településnek lassan építkezés helyett a „beállt” státuszú, családalapú község- és közösség-fejlesztésre kell áttérnie.

Ma már Telki nem hagyományos értelemben vett „falu”. A lakosság struktúrája, környezeti kapcsolódásai miatt inkább ligetfalu elnevezést érdemel meg, s ezzel a meghatározással megközelítjük az immár száz éves európai település szerkezetet, a „kertvárost”:

Telki jelenlegi helyzete, lehetőségei és várható jövője ellentmondá-

sosak. Így Telki mai értékeinek (szép, nyugodt környezet, jó levegő, kertcsaládi milió, emberi lépték a nagyváros szomszédságában stb.) jövőbeli alakulását alapvetően meghatározzák az európai, az országos, illetve a budapesti agglomeráció és kistérségi összefüggések. Helyzetünkre jellemző, hogy volt néhány olyan év, amikor a lakosok jövedelmi viszonya alapján a statisztikusok véleménye szerint Telki „az ország leggazdagabb faluja” volt, ugyanakkor az Önkormányzat bevételei, illetve gazdálkodása az alapinfrastruktúra kiépítését sem tették eddig teljes körben lehetővé.

Telkiben az országos átlagot többszörösen meghaladó az értelmiségiek, a vállalkozók, az üzletemberek aránya. Az országban itt a legmagasabb az „internet penetráció”, de ennek potenciális hasznából eddig keveset „profitált” a település.

A lakosság gyors növekedésével nem tartott lépést az iskola, óvoda, az egészségügyi és szolgáltató létesítmények fejlődése. A közösségi élet korábbi természetes elemei mára eltűnően vannak. A korábbi falusi szokásokat (például az utcán illik mindenkinek köszönni) fokozatosan felváltják a városias jelenségek, sokan a szomszédjukat is alig ismerik. Nem fordítottunk kellő figyelmet épített értékeink védelmére, a telki falukép erősen leromlott.

Nem akarhatjuk a „régi” falusi hangulatot visszaidézni, azonban a korábbi értékes közösségi hagyományokat meg kell őriznünk. Eszközeinket a huszonegyedik század kínálja: a modern információs társadalom lehetőségeivel kívánunk élni. Az életminőséget, az épített és természeti értékeinket ennek eszköztárával kívánjuk szolgálni.

A faluból ligetfaluvá alakuló település házainak emberi léptéke, gazdag növényvilága a régi település hangulatát fogja átadni az új, már itt születő generációknak. Tisztelettel kívánunk adózni a múltnak is, az Ófalu építészeti értékeinek, a faluképnek helyreállításával és megőrzésével.

Ma a ligetfaluban átalakult a hagyományos életmód, foglalkozások és szokások visszaszorultak, s ma már a falú ú.n. őslakosai is a huszonegyedik század életformáihoz igazodnak. Egyre kisebb a különbség az újonnan érkezettek és a régi lakosság között.

Ezért is célunk, hogy csökkenjenek a vélt vagy valós érdeklentettek a falu „őslakosai” és a későbbben érkezettek között. Ne az számítson, hogy ki honnan jön, hanem az, hogy hová megy, mit tesz a településért!

Röviden: Telki legyen kívánatosabb, lakhatóbb (liget-)falu, ahol öröm és büszkeség élni!

A XXI. század polgársága demokratikus rendben él. A demokrácia alapeleme az aktív közélet. Ezért az Egyesület örömmel várja tagjai sorába azokat a telki polgárokat, akik a fenti célkitűzésekkel egyetértenek és azok megvalósításáért tenni is készek.

Doleschall Sándor
telki.megujulasaert@yahoo.com

NÉPSZAVAZÁS KEZDEMÉNYEZÉSE

Mint ismeretes, Telki lakosok népszavazást kezdeményeztek a Helyi Választási Iroda vezetőjénél. Az aláírásgyűjtő ív és az azon szereplő kérdések hitelesítését a jegyző megtagadta. A határozatok közszemlére lettek téve a Polgármesteri Hivatal hirdető tábláján.

A határozat ellen a kezdeményezők kifogással éltek a Budakörnyéki Bíróságnál, ahol azonban a kérelmet érdemi vizsgálat nélkül elutasították.

Óvjuk meg értékeinket! GÉPJÁRMŰVÉDELEM



A naponta előforduló gépjármű feltörések és a nagyvárosokra jellemző gépkocsi lopások tekintetében továbbra is azt a fontos tényezőt kell figyelembe venni, hogy a bűnelkövetők ezen a területen tudnak a legkönnyebb módszerrel a legnagyobb haszonhoz jutni, ezért a veszélyeztetettségük továbbra sem csökken. Az elmúlt évtizedekben a személygépkocsi-park szerkezete kicsérélődött, értékük jelentősen megnőtt. Jellemző, hogy új áruk 2 - 3 millió forint között van, így a komplex védelmük kialakítása az egyéni lehetőségekhez mérten nagyon fontos feladat.

A gépjárművek eltulajdonításának első lépése lehet a jármű feltörése, ekkor van lehetőség a védelmi eszközök felmérésére. Milyen típusú a riasztó, illetve a mechanikai védelem?

Ilyenkor a gépkocsiban hagyott értékeket, tárgyakat viszik el. Gyakran az egyik zárat is „kölcsonveszik”, amiről később kulcsmá-

solat készül. Azokat az autót, amelyek ún. egykulcsos működtetésűek (az indítást, a tanksapkát és minden zárat ugyanaz a kulcs vezérel) később könnyű a másolt kulccsal eltulajdonítani, ha a tulajdonos a zárat nem cserélte le.

– Elindulás előtt célszerű tüzetesebben átvizsgálni a szabadban parkoló gépkocsi zárszerkezeteit, ajtóit, azok ablak tömítéseit, a díszleceket, hogy feltörésre utaló nyomok észlelhetők-e.

Minél több védelmi berendezés óvja járművünket, annál valószínűbb, hogy a tolvaj egy másik, könnyebben elköthető autót választ ki magának.

A jól kiválasztott, kombinált és tudatosan felépített (mechanikus + elektronikus + egyéni rendszer) védekezési eljárások együttes alkalmazásával megfelelő biztonságban érezhetjük gépjárművünket.

Mechanikus eszközök pl.: kormányzár, sebességváltó és kézifék-zár, autó-kerékbilincs stb.

Elektronikusak pl.: immobiliser, riasztóberendezés, GPS műhold navigációs rendszerek stb.

Hogy megelőzzük autónk feltörését, leg-egyszerűbb szabályt kell betartanunk:

Látható helyen semmilyen értéket ne hagyjon a gépkocsiban!

Mit tegyen, ha feltörték gépkocsiját?

– Haladéktalanul értesítse a helyileg illetékes Rendőrkapitányság ügyeletét! (Tel.: 107, 112)

– Ne nyúljon semmihez, főleg ne azokhoz a részekhez, melyeket a tettes megérintett! Ne változtassa meg a helyszínt!

– Fontos, hogy az autó feltörése után a rendőrség szakemberei is átvizsgálják a gépjárművet és környezetét. A helyszíni szemle után, ha a zárok közül valamelyiket elvitték, azonnal cseréltesse le a teljes zárgarnitúrát.

BUDAÖRSI RENŐRKAPITÁNYSÁG

Tel.: 06-23-420-055



Rendőrségi hírek (2006.05.21. – 2006.06.21.)

Örömteli hír, hogy július hónapban nem történt bűncselekmény Telki területén. Mindössze egy közlekedési baleset volt.

2006. június 24-én 11:50 órakor Sz.K. perbáli lakos személygépjárművével nagy sebességgel haladt a Napsugár utcában, majd be-

kanyarodott a Szellő utcába, ahol egy családi ház kőkerítésének csapódott. Az ütközést követően a kerítés melletti árokba csúszott. A vezetővel szemben alkalmazott alkoholszonda pozitív eredményt mutatott. Személyi sérülés a baleset során nem keletkezett.

Civilek a pályán

Ezzel a címmel sorozat indult a Telki Napló 2003. júniusi számában, amelynek célja a Telkiben bejegyzett, illetve itt működő civil szervezetek bemutatása. A cikk-sorozat folytatásának az aktualitása, hogy az elmúlt évek alatt újabb szervezetek alakultak. Várjuk további szervezetek jelentkezését Füzesi Attila felelős szerkesztőnél a telkinaplo@telki.hu e-mail címen, akik szeretnék a faluközösséggel megismertetni tevékenységüket.

Megalakulásunk óta 11 taggal működünk. A tagság önkéntesen, ellenszolgáltatás nélkül segíti az egyesület működését. A tagdíjakra és pályázaton elnyert pénzekre építjük gazdálkodásunkat. Az egyesületnek bárki tagja lehet a községből, aki fontosnak érzi, hogy a falu maga is hozzájáruljon a helyi közbiztonság védelméhez. Tagjaink sorába örömmel várjuk kedves szomszédainkat az egész faluból! Bürokrácia nincs, a belépéshez egy nyilatkozatot kell csak kitölteni. A tagdíj jelenleg szimbolikus évi 2.000 Ft.

Eddigi tevékenységünk keretében elkészítettük a Polgárőrség honlapját. Egyike vagyunk azon civil szervezeteknek, amelyek rendszeresen megjelennek a helyi újságban.

Tagjaink egy része részt vesz a Polgárőrség járőrözésében. A Telki Napló Közbiztonság rovatában havonta beszámolunk a helyi bűnesetokról, a rendőrséggel kapcsolatos hírekről, és vagyonvédelemmel kapcsolatos tanácsokat teszünk közzé.

Alakuláskor tett szándékainkat valóra váltva együttműködünk az Önkormányzattal. Egyesületünk kezdeményezésére az Önkormányzat Pénzügyi és Településfejlesztési Bizottsága 2006 márciusában átalakult Pénzügyi, Településfejlesztési és Közbiztonsági Bizottsággá. Pályázatírások során együttműködünk az önkormányzattal, az intézményekkel és a többi civil szervezettel. Népszerűsítésünk érdekében készítünk egy saját internetes honlapot Egyesületünknek is.

Már a tavaly őszi fórum felhozta látóhatárunkra az angolszász gyökerű Szomszédok Egymásért Mozgalmat (SZEM). Az év második felében tervezzük, hogy a SZEM mintájára községünkben elkezdjük „helyi honosítását” Telki Szomszédok Egymásért Mozgalmat (TeSZEM) néven. Ennek valójában már vannak csirái Telkiben, feladatunknak érezzük ezek növekedésbe bontását. Telki

község Önkormányzatától pályázati úton 420.000 Ft összeget nyertünk ehhez segítségül. Egy kiadványt készítünk TeSZEM Bűnmegelőzési Tájékoztató néven, amelyet a faluban minden porta meg fog kapni.

Bízunk abban, hogy a közbiztonság javulása érdekében mielőbb lesz ismét körzeti megbízottja Telkinek. A rendszámfelismerő kamerarendszer telepítése is remélhetően megvalósul. Az önkormányzattal együttműködésben lehetőségeink szerint segítjük a rendőr-polgárőr vegyes járőrözések beindítását. Tavaly év vége óta foglalkozunk egy helyi közbiztonsági koncepció megalapozásával. Szép anyagokat gyűjtöttünk össze és körvonalaztuk eddig, mit is kéne tartalmazzon Telki Közbiztonsági Koncepciója.

Kérjük és várjuk azok segítségét, akik anyagi felajánlással vagy önkéntes munkájukkal segíteni tudják Telki közbiztonságát! Földvári-Nagy László Mobil: 06-30-640-7979, e-mail: telkike@freemail.hu

Schäfer Éva, Füzi Péter

Az antioxidáns csoda

Mi a hosszú élet titka? Hogyan élhetünk sokáig erőben, egészségben?

Ezekre a kérdésekre évszázadok, évezredek óta keressük a választ. Buddha szerint a lelki és testi egészség titka az, ha nem bánkódunk a múlton, nem aggódunk a jövő miatt, hanem a jelen pillanatot éljük meg bölcsen és megfontoltan. Hippocrates gyakorlatiasabban fogalmaz. Szerinte mindannyiunkban lakik egy 'doktor'. Nekünk csak annyi a feladatunk, hogy segítsük őt a munkájában. Ez a természetes gyógyító erő, ami bennünk van, a legnagyobb erő gyógyulásunkban, jól-létünkben.

Mi ezeknek a gondolatoknak az üzenete? Az, hogy az egészség, a hosszú élet titka bennünk rejlik, a kulcs mi magunk vagyunk. Testünk, amely a legbonyolultabb és egyben a legtökéletesebb szerkezet a világon, csodálatos védelmi rendszerrel van felfegyverkezve. Ez biztosítja, hogy túléljük a szervezetünket folyamatosan érő különféle külső és belső támadásokat. Kivédi azokat, illetve a károsodásokat helyreállítja. Ez a természetes mechanizmus azonban egy idő után egyre tökéletlenebbül működik. Egyre több támadás marad kivédetlenül, egyre több károsodás kijavíthatatlanul. Bár még így is évek, évtizedek telnek el, amíg ez nyilvánvalóvá válik valamilyen betegség, illetve a korai öregedés kialakulásával.

Ha a fentieket igaznak fogadjuk el, akkor felelősségteljesen két dolgot tehetünk a hosszú, egészséges életért. Egyrészt törekednünk kell, hogy ez a védelmi rendszer minél erősebbre épüljön ki utódainknál. Ezért kerülendő pl. a tisztaság-mánia, a stimuláció hiánya, a korai gyógyszersedés, az egyoldalú, hiányos táplálkozás. Másrészt szervezetünket folyamatosan támogatni kell ebben a harcban az optimális működéshez szükséges vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek és egyéb tápanyagok rendszeres bevitelével. Ezek közül is az antioxidáns hatásúakat tarják a legfontosabbaknak. Hogy miért? Ezt megtudhatják az alábbiakból.

Manapság az öregedéssel, sejtkárosodással kapcsolatosan a legelfogadottabb tudományosan alátámasztott teória az ún. szabadgyök-elmélet. Ez, az öregedés folyamatáért és a betegségek jelentős részének kialakulásáért a szabadgyököket teszi felelőssé. Sejtjeinket, sejtalkotóinkat, testünk minden molekuláját ezek az instabil, agresszív, rövid élettartamú molekulák rombolhatják. (Így a fehérjéket, a zsírokat, a mitokondriumokat, a genetikai örökítő anyagokat, a DNS-eket.) Ez a szabadgyök okozta sérülés, még több szabadgyök

kialakulásához vezet. Ez egy láncreakció. Ha nem tudnánk ellene védekezni, pár nap, hét alatt belehalnánk ebbe a rohabba. Hiszen testünk minden egyes sejtjét naponta körülbelül 70.000 szabadgyök támadás éri.

A szabadgyökök károsítják többek között a szív-, és keringési rendszert, az idegrendszert, a látást, a vércukrot és az inzulint, a sejteket és a sejtvédelmet, felgyorsítják az öregedést. A szabadgyökök káros hatásai ellen az antioxidánsok védenek bennünket. Ezek olyan vitaminok, ásványi anyagok, enzimek, növényi hatóanyagok, amelyeknek közös tulajdonsága, hogy a szabadgyököket képesek semlegesíteni. Az antioxidánsok legjobb hatásfokkal hálózatban működnek, egymást támogatják, regenerálják, megújítják. A szervezet maga is termel néhány féle antioxidánst, de döntően kívülről, táplálkozásunk révén jutunk hozzájuk. A legjobb és legnagyobb természetes antioxidáns forrásaink a gyümölcsök és zöldségek, különféle gabonák, magvak. Így nyer értelmet Hippocrates híres mondása, miszerint: az ételünk kell legyen az orvosságunk.

Minél természetesebb állapotban esszük ezeket (minél nyersebben), annál jobb. Napjainkban azonban táplálkozási szokásaink drasztikus változáson mennek keresztül, és emellett az antioxidáns források egyre gyatrábbak. Így egyre nehezebben és egyre kisebb mértékben jutunk hozzájuk normál táplálkozásunk során.

Ezzel szemben a szabadgyök források bővülnek. Mik is ezek? A szabadgyök forrásai közé tartoznak többek között a stressz, a napfény, a radioaktív-, és egyéb sugárzás, a környezetszennyezés, a gyógyszerek, mérgek, a dohányzás és nem utolsósorban testünk energiatermelése (metabolizmusa). Láthatjuk tehát, hogy személyes felelősségünk egyre növekszik. Egészségünk megőrzése mind nagyobb tudatosságot igényel tőlünk. Ha azt kérdezzük, hogy hozzájut-e szervezetünk az optimális működéséhez szükséges anyagokhoz, az én válaszom ez: régebben általában igen, manapság általában nem. Ennek fő oka a természettől való elszakadásunk (mind testben, mind lélekben). Ezt az élelmiszeripar fejlődése látványosan példázza. Ma már egyre kevésbé tudjuk, hogy mit is eszünk valójában. A gyártó sokszor csak arra koncentrál, hogy terméke szem-szájnak ingere legyen és lehetőleg ne ártsen. Az, hogy 'üres' ételeket eszünk, egyelőre kevés embert érdekel. Pedig ez biztos útja a hiánybetegségek kialakulásának. Ma már egyre több szakember vallja, hogy

korunk népbetegségeinek nagy része – hiánybetegség. Azért alakulnak ki, mert szervezetünkől hosszú időn át, folyamatosan megvonunk életfontosságú anyagokat. Legyen itt egy példa hiánybetegsége a távoli múltból. A XVII.-XVIII. század folyamán a brit birodalom tengerészei közül becslések szerint több mint egymillióan pusztultak el a hosszú hajútak során skorbutban. Míg nem egy angol orvos megtalálta a rettegett betegség ellenszerét. A citromot és a narancsot. Elég komolytalanul hangzik, nem gondolják? A Brit Admirálisnak is negyven évre volt szüksége, hogy elfogadja és alkalmazza a felfedezést.

És hogyan fest a mai valóság a statisztika tükrében? Egy amerikai kormányhivatal (USDA) több mint 20.000 felnőtt vizsgált meg, hogy milyen a legfontosabb vitaminok, ásványi anyagok bevitelének napi étkezések során. Azt tapasztalták, hogy a húszéverből egy sem akadt, aki eleget fogyasztott volna ezekből. És bár Amerika messze van, mégis egyre közelebb. Egy másik statisztikai példa a hazai átlagéletkor, ami férfiaknál 68, nőknél 76 év. Ha ezt összehasonlítjuk pl. a japán adatokkal, ami 83, illetve 88 év, akkor láthatjuk, hogy van még mit behozni. Életkorunk átlagosan kb. 8-10 évvel marad el attól, amit civilizációs szintünkhöz képest elvárhatnánk. És ami a legrosszabb, hogy az egészségben megért kor még ettől a rövid átlagéletkortól is elmarad körülbelül 10 évvel.

Milyen válasz adható erre a helyzetre? Én egyetlen igazi megoldást látok: egészség-tudatosság kialakítását saját magunkban és környezetünkben. Gondolkozzunk el azon és higgyük el: az egészségem én (saját magam) vagyok! Minden órában, minden percben csinállok valamit, ami az egészségemnek használ vagy árt. Ami jó vagy rossz Nekem. És ez így van, akár tudunk róla, akár nem, akár érdekel minket, akár nem. Táplálkozásunk és életvitelünk döntő módon meghatározzák egészségünket. De van egy titok. Ha tudatában vagyunk ennek, és érdekel az egészségünk hosszú távon is, akkor lassan-lassan úgy fogjuk alakítani az életünket, hogy az egyre inkább megfeleljen egy egészséges életútnak. S itt feltehetjük magunknak a kérdést: mit akarunk az élettől? Hosszú, aktív, energiától duzzadó öregkort, vagy egy olyan 'statisztikai-átlag' életet, melynek utolsó 5-10 évét betegségekkel kínlódva éljük meg. Egyszerű kérdések, de a rájuk adott válasz következményei ...

Csomó Csaba

A hónap növénye – a lángvirág

Szeretem a floxot (phlox), talán más is így van ezzel, aki ismeri az egyik legszebb évelő növényt. A köznyelvben elterjedt elnevezése – lángvirág – élénk színű virágai miatt ragadhatott rá. Gyönyörű és véleményem szerint mókás növény; vékony szárainak tetején sapkaként ülnek a virágbugák, melyeket százával alkotnak apró, ötszirmú kis virágok. Ettől kicsit „fejnehézek” tűnik. Osztrák barátunk szubalpesi kertjét egész floxmezők borítják. Ott a magas fenyők ritkás árnyékában 120-130 cm magas példányok egyensúlyoznak szorosán egymás mellett a fény felé törekedve. Csodás látvány, ahogy a tömördek élénk virág varázsszőnyegként imbolyog a hosszú szárazokon.

Tenyészhely: napos-félmárnyékos fekvés, de az árnyékot is jól tűri. Eredeti élőhelyén, Észak-Amerika keleti partvidékén vadon él, Európában először Angliában törzskönyvezték a 18. században.

Talajigény: jó vízáteresztő, humuszos ta-

laj, szereti az enyhén nyirkos földet.

Ültetés: tavasszal és ősszel, őszi ültetésnél vágjuk vissza az elvirágzott részeket. Legismertebb fajta a bugás lángvirág (*P. paniculata*). Nagyon bájosak szegélynövénynek vagy sziklakertbe a törpe változatok párnái (*P. subulata*). Harmadik fajtája a réti lángvirág, mely inkább fürtös virágzatú (*P. maculata*). A flox cserépben is kitűnően fejlődik.

Gondozás: szeles fekvésű telkeken karózzuk ki a magas növésű példányokat, vagy egyszerűbb megoldás a készen kapható körtámaszték használata. A lángvirágot olykor megtámadja a lisztharmat, ha a növény tartós stressznek van kitéve (elsősorban vízhiány vagy száraz, rosszul szellőző hely).

Virágzás: fajtától függően nyár közepétől őszi virágzik. Ültessük vegyesen és használjunk különböző időben virágzó példányokat. Vegyünk olyan palántákat a fais-

kolában, melyek cserepében a kis jelzőtábla minden fontos információt tartalmaz: a várható virágzási időt, magasságot, színt, legjobbat, ha fotót is. Megkülönböztetünk egyszínű, és kétszínű változatokat, melyeket lila, rózsaszín, fehér, piros és narancspiros színek jellemeznek.



Szaporítás: idős növényeinket tőosztással szaporítsuk. Ha szereti a helyét, magától is könnyen elburjánzik.

Kísérő növényei: a 70-100 cm-es szárazakat keskeny lándzsás levelek borítják ugyan, mégis gyakran hat csupasznak a flox töve az ágyásban. Vegyük körül olyan évelőkkel, amelyek eltakarják a gyébb levélzetű szárazakat. Pl.: gólyaorr (*Geranium*), varjúháj (*Sedum*).

Örömteli kertészkedést kíván

G. Kovács Modeszta – KOKUKK Egyesület

Rajztábor

Zsámbéki-medence - 2006 július

A perbáli iskola rajztanárai meghívtak minket egy hetes műhelymunkára.

A lényeg az volt, hogy a környezetünkben lévő szép „motívumokat”, régi épületeket, tájakat, növény- és állatvilágot tárjuk a kis művészpalánták elé és ők a saját látásmódjukon keresztül mindenki elé.



Textilfestésen kívül szobrokat faragtak, festészeti és grafikai eljárásokat sajátítottak el.

A kiállítás sem marad el, mert a perbáli búcsóban most július végén és iskolánkban szeptemberben láthatók lesznek az alkotások.

Tanárok voltak: Bentzik Éva, Lévai Rita (Perbál), Maronicsné Dávid Anna (Telki)

mda



„Falun nyaralni jó”

Nyereményeső a zsámbéki rajzpályázaton

A Zsámbéki-medence Idegenforgalmi Egyesület által meghirdetett rajzpályázatra beadott rajzok fele kiemelkedően jól szerepeltek.

A nagy számú alkotások minőségben is kiválóan megállták a helyüket, 11 alkotást díjaztak, melyek közül Popovics Zsófia 2.a osztályos tanuló a kategóriájában első helyezést ért el, Fábian Kamilla szintén 2.a osztályos tanuló pedig második lett. Ők egy hétvégi szállást és programokat nyertek egész családjukkal az Etyeki Sváb Vendégházban, illetve a Pataki Vendégházban.

A kilenc tanulónak – Bakonyi Bencének, Faragó Csengének, Fazekas Gergelynek, Juhász Béla Máténak, Olasz Bálintnak, Páli

Alexandrának, (7.o.), Drexler Ádámnak, Rozgonyi Roxánának (6.o.), és az elsős Arató Rebeccának – pedig a zsűri 2-2 színházjeggyel értékelte munkájukat.

Mindenkit szeretettel hívunk a pályamunkákból készülő kiállításra, melynek ünnepélyes megnyitója 2006. szeptember 8-án, pénteken 16 órakor lesz a Zsámbéki Művelődési Házban.

Nagyon hasznos ez a helybéli kezdeményezés, vagyis hogy helyi a téma, a gyerekek, a zsűri és a díjazás is.

Köszönjük a lehetőséget!

Maronicsné Dávid Anna

SPORT UTCA - A Telki Se rovata

Fő támogatónk Telki Község Önkormányzata.

TSE LKI
2005

Hírek

Telki Község Önkormányzata 2006. június 14-én támogatási szerződést kötött a Telki Sportegyesülettel, melyben 908 800,- Ft vissza nem térítendő támogatást nyújt az Egyesület 2006-ban tervezett szakosztályonkénti kiadásaira. Az Egyesület az összeget sporteszközök beszerzésére, terembérlésre, nevezési díjak, szövetségi tagdíjak kifizetésére, edzőtáborok támogatására, versenyek rendezésére fordítja.

A Telki SE szakosztályai közös pályázatot nyújtottak be 2006. tavaszán a Nemzeti Sporthivatalba sporteszközök beszerzésére, melyen 300 000,- Ft összegű, vissza nem térítendő támogatást nyertek el.

Szakosztályok hírei:

Tenisz

2006 május 21.-én lett megrendezve a VII. TE-KO kupa AZ ÁSZ teniszklubban Budapesten

Most már három csapat részvételével. Hagyományosan a két alapító iskola csapata: Telki és a budapesti Kosztolányi Dezső Gimn. és Ált. Iskola valamint most először az Ász teniszegyesület is.

Nagyon jó hangulatú, barátságos és sportszerű verseny volt, melyen a Telkisek egy első, és egy Harmadik helyezést szereztek. (tőlünk hat induló volt).(összesen 23)

2006. június 18.-án első alkalommal lett megrendezve a Telki tenispályán hagyomány-teremtő szándékkal az iskola-év záró TE-TE-TA-DI KUPA (Telki Tenisz Tanár Diák Kupa)

Nagyobb számú előzetes jelentkezés Elleneré 18 induló jött el a rekkenő melegben /33 C°/ és a tűző napon 4 órán át küzdöttek egymással és AZ elemekkel.

A verseny páros verseny volt, a helyszínen

sorsolással alakultak a tanár-diák párok.

A hangulatra jellemző, hogy többen észrevétlenül égési sérüléseket szenvedtek, mert a játék hevében nem tudtak másra figyelni. A játékosoknak sok ásványvíz volt behűtve és kakaós csiga enyhítette az éhséget, hiszen már nyári szünet volt 2 napja.

A győztes pár neve felkerül a szponzor által felajánlott vándorkupára, mely meg egyezés szerint az iskolai vitrinben pihen mindig egy évet.

A helyezettek:

- I. Eperjesi Livia-Baritz Viktor 7.oszt.
- II. Ági néni - Barsi Laura (ő volt a mezőny legfiatalabb versenyzője) 2.oszt.
- III. Judit néni - Pardavi Dávid 7.oszt.

Közös felkiáltással jövőre folytatódik a TE-TE-TA-DI KUPA!

Sí

A Telki Se síszakosztálya 2006 június 22 - 26-ig Horvátországban, síroller világkupán vett részt, válogatott színekben.

A TSE-t Miskolczi László képviselte Master korosztályban. (41 -51 évesek)

Hegyi versenyszámban, klasszikus stílusban, első helyezést, világkupa győzelmet ért el.

A versenyszám nehézsége, hogy 10-14 % os az emelkedő végig, (szerpentin) 6 km-en keresztül.

1. Miskolczi László Hun 31, 11. 65.
2. Corradin Stefano Ita 31. 44. 35.
3. Golubkov Leonid Rus 34. 25. 35.

2006. augusztus 19-én Telkiben, az Öreghegyen tartja a Magyar Síszövetség síroller sportban az országos bajnokság 9 km-es egyéni szabad stílusú számát.

Telki Se-t Miskolczi Tamás és Miskolczi László fogják képviselni.

Szeretettel várjuk az érdeklődőket és a szurkolókat a versenyre!

Ritmikus Gimnasztika

Májusban került sor a Diákolimpia és az Ovi-Suli Bajnokság országos döntőire, melyekről a következő eredményekkel tértünk haza:

Diákolimpia

1. korcsoport 12. helyezés Telki Általános Iskola csapata (Ábrányi Luca, Bajnay Gert-rúd, Egresits Fanni, Kertész Júlia, Sepp Yvett)

4. korcsoport 4. helyezés Prohászka Ottokár Katolikus Gimnázium csapata (Ábrányi Krisztina, Bartha Luca, Danics Lea, Károlyi Hanga)

6. korcsoport 7. helyezés Prohászka Ottokár Katolikus Gimnázium csapata (Kiss Eszter, Maronics Júlia, Lantai Lucia, Neszmélyi Réka)

Ovi-Suli Bajnokság, „C” Kategória

Gyermek korcsoport: 2. helyezés (Füzesi Dorka, Illényi Zsófia, Major Lili, Varga Emese), 5. helyezés (Ivanov Anna, Dombrovsky Bori, Hollanday Anett, Csiba Flóra)

Serdülő korcsoport: 2. helyezés (Bánkuti Júlia, Halász Hanga, Károlyi Dóra, Vattay Borbála)

Ifjúsági korcsoport: 2. helyezés (Bartha Luca, Danics Lea, Dombrovsky Zsófia, Károlyi Hanga, Major Luca)

Felnőtt korcsoport „B” kategória: 3. helyezés (Maronics Júlia, Lantai Lucia, Neszmélyi Réka, Varga Zsófi)

Gratulálunk!



Magasabbra a tetőt, ácsok

A fenti felszólítás J. D. Salinger, a Zabhegyező szerzője egyik művének a címe. Örülünk, hogy nőnek a távolságok a zsúfolt iskolában gyermek és gyermek között, fizikailag. A cím nagyon illik az iskola jelenlegi fotójához, de a könyvbe lapozva a sorok között is találtam figyelemreméltót a neveléshez szülőknél ugyan, de a tanárok számára is azonosan érvényes gondolatot: "Neveljék fel gyermekeiket becsülettel, szeretőn és távolságot tartva. A gyermek vendég a házban, akit szeretni és tisztelni kell - sohasem birtokolni..."

Pignitzkyné Lugos Ilona

Úszótábor

Öt héten keresztül sok telki lurkó vett részt az iskola szervezésében a Darnyi úszótáborban. Nagyon elégedetten és barnára sültén, izmosan vágtak neki a gyerekek a szünidő további napjainak.



Rajztábor Gyöngyöspatán

A Telki Iskola rövid, de annál „kalandosabb” életében idén nyáron először, a rengeteg sporttábor mellett végre két másik jellegű tábort is szervezett. Az egyik egy erdélyi kirándulás, mely most is javában tart – ősszel megismételjük – a másik pedig a Gyöngyöspatán lebonyolított rajz és festőtábor volt.

A szállásra, erre a vidéki felújított parasztházra és környékére, legkedvesebb művészlelkű főiskolai tanárom egyszerűen annyit mondott volna mély meghatottsággal: SZÉP. Ám én lévén sokkal realitásosabb lélek, még a színvonalas és igényes szavakat is mellé biggyeszteném. Az ellátásunk is kifogástalan volt (jómagam plusz 2 kg-mal jöttem haza). Volt itt minden nap gyümölcs, jobbnál-jobb házi ételek, sőt még pizzázás is. A nagy melegben a rajzolás, festés mellett kirándultunk és strandoltunk is.

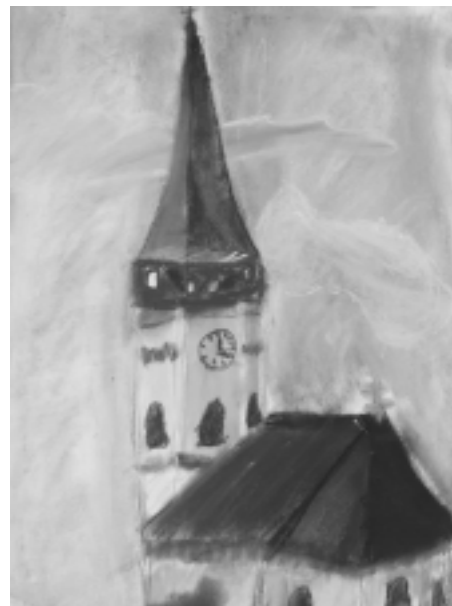
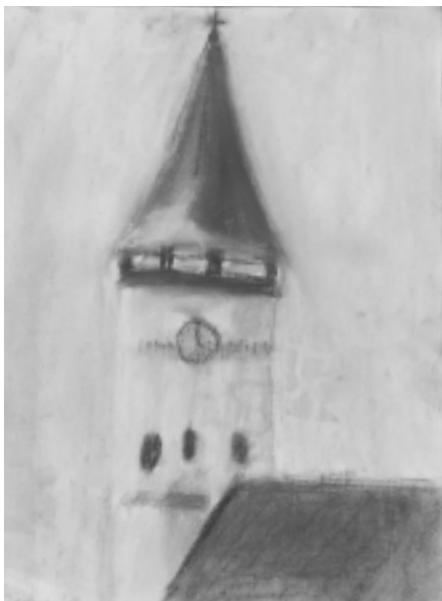
És, hogy mi volt a tábor célja? Az elsődleges cél az alkotás volt. A gyerekek megismerkedhettek többféle technikával, (akvarell, pasztellkréta, tempera, metál festék), több felülettel (különböző papírok, fa, kő). Rajzoltunk csendéletet, tájat, másoltunk könyvből, fantáziánk alapján. Megtanultunk gyöngyöt szőni és nemezeln. Bár a kitartás és a küzdeni akarás gyakran hiányzik

a gyerekekből, nem egy olyan gyerek volt, aki több órán keresztül dolgozni tudott saját művén, aminek meg is lett az eredménye. A tábor végén rögtönzött kiállítást is rendezhettünk a helyi közértben, ami még most is kint díszleg a kirakatban. Egyik-másik műalkotásra már ajánlatot is kaptunk, de természetesen ezek a festmények

nem eladók. Reményeink szerint szeptemberben az iskolában is megrendezzük a kiállítást. Addig is érjék be az újságban megjelent rajzokkal. Rácz Orsolya és Csiba Flóra festményeivel.

A tábor szervezői Kristóf Mariska, Vasuta Zoltán, Putz Ildikó jövőre is visszavárják mind a 15 kis művészt, és új művészjelölteket is.

Putz Ildikó



Szigetközi kalandozások

**A Telki Általános Iskola vízitábora - 2006.
(Dunakiliti – Doborgasziget – Cikolasziget – Dunaremete- Lipót)**

Hogy milyen volt a Szigetközben? Megtudhatják a tanárok, a szülők és egy vendég-túrázó beszámolójából:

A túrán résztvevő tanárok Pinitzkyne Lugos Ilona túravezető, Pénzesné Végvári Ágnes konyhafőnök, Bárdos Bence túrszervező, Nagy Gábor szakmai felelős voltak. Ők így foglalták össze élményeiket:

„A valamikor Tündérvértnek nevezett táj rászolgált a nevére. Annyi szépség, változatosan tobzódo természeti gazdagság érintette meg a csapatot, hogy a hatás lenyomata életre szóló lesz. Ezután már a „Szigetköz” szó rohanó vizet, zúgókat, csónakból fürdést, szűnyogos Mese-ágot, fánkhegyeket, a kenuversenyt, kocsmái foci VB nézeti és hatalmas hideg vizes fürdéseket fog jelenteni, no és koronaként a Lipót falu strandját, ahol le lehetett mosni az út porát.”

A szülők nevében Egri Gábor az alábbiakat írta:

„Őt szóval összefoglalva: Vidám, szervezett, összetartó, építő (értelmi, morális és fizikai értelemben), szép. Nagyon jó alkalom, hogy közelebb hozza az év során egy köszönéssel vagy anélkül egymás mellett elrohanó embereket. Az egymás segítése minden téren szükséges, a nagyobb gyerekek nem e fölényét mutogatja hanem segíti a kisebbet.

A városból nehezen mozduló felnőtt és gyerek átéli, hogy így is lehet élni, túlélni. Na és azt, hogy milyen szép az ország.”

A Hajdu család négy gyermekkel (Dorisz 5/A., Erik 3/A., Frida 1/A. és Nelli, aki még csak 5 éves) képviseltette magát a túrán, akik így emlékeztek:

„Szuper vizitúrán voltunk. Gyönyörű volt a táj, izgalmasak a zúgók, a nádas, a kis oldalágak a folyón, a hidak, amik alatt éppen csak átfértünk. Voltak, akik vízbe borultak és idén olyan is volt, aki eltévedt, de szerencsére estére visszatalált. Nagyon jó volt a koszt (bárcsak ilyen lenne az iskolában is), még fánkot is kaptunk és minden reg-

gel volt nutellás kenyér is. Zuhanyoznunk se kellett minden nap, így is több flakon szűnyogriasztót magunkra fújunk. Fürdöttünk a hajókból, ugrottunk a parttól, a végén pedig medencés-csúzdás strandra mentünk lovaskocsival, ahol mindenki azt ehetett-ihatott, amit csak megkívánt. Sokat játszottunk, énekeltünk, előadást is tartottunk, esténként jókat beszélgettünk, az éjszaka közepén néha még a sátrakból is kimerészkedtünk. Pigi néni megszervezte, hogy nézhessük a foci-VB-t, sőt még csocsóztunk is. Időnként persze evezni is kellett, pedig próbáltuk ezt az élvezetet a felnőtteknek átengedni. Sajnálhatják, akik lemaradtak, mi köszönjük, hogy ott lehetünk.”

Dr. Keményffy Orsolya, huszonkilenc éves jogászkisasszony, alias Cézy, Pigi néni volt tanítványa is részt vett a vizitúrán. Élményeiről az alábbiakban számolt be:

„Vendég voltam 4 napig a Telki Általános Iskola szigetközi vizitúráján. Négy nap alatt megfiatalodtam, és csoki barnára sülttem. Minden reggel nutellás szendvicset ettem, és kakaót ittam, no meg aztán teát is, mert az is volt, ha Erik megcsinálta. És tízórai is volt, amit magunkkal vittünk a hajóba és ott ettünk meg, rögvést az indulás után. De a legjobb az volt, mikor vízre szálltunk, mert nagyszerű legénységem volt, mit legénységem, 3 kormányosom egyszerre, akik mind velem szemben ültek, és úgy eveztek. Volt hogy színekre húztuk és nagyokat lapátoltunk. És mindig sokat énekeltünk. Ha mindez még nem lett volna elég ahhoz, hogy jól érezzük magunkat, kavicsot gyűjtöttünk a parton és aztán meg a lábunkat lógattuk a hajóból. Reménytelen harcot vívtunk a böglyökkel, szűnyogokkal, de sosem adtuk fel a küzdelmet! És hogy el ne felejtsem: piócát találtunk és krokodilokra vadásztunk, és persze mindent gondosan le is fényképeztek a csapat kiváló paparazzi-jai! Nagyon jó vizitúra volt, remélem jövőre is részem lehet benne!”

Összrendezgette: Füzesi Attila

Sporttábor - 2006.

A Telki SE Akrobatikus Rock and Roll szakosztályának növendékei, illetve barátai, barátnőik hatnapos táborozáson vettek részt a mezőkövesdi Zsóri-fürdőn. A sporttábort a szakosztály edzői, Péterfy Judit műkorcsolya és jégtánc szakedző, valamint lánya, Hortobágyi Orsi szervezte és vezette. Orsi Akrobatikus Rock and Roll junior világranglista második helyezett. A táborozóknak természetgyógyászatban jártas segítőtje is volt Csiki Mária személyében, aki az egészséges életmódra, táplálkozásra, és a testápolás különféle fortélyaira felügyelt.

A harminckét - nyolc és tizennégy év közötti - gyermek számára egész napot kitöltő sportolási lehetőséget biztosítottak a szervezők. Volt tánc, akrobatika, röplabdázás, focizás, kosárlabdázás, asztalitenisz, két alkalommal pedig a táborhoz közel eső strandfürdőt is meglátogatták. Emellett vetélkedőket is rendeztek, ahol a gyermekek kreativitása és pozitív hozzáállása mutatkozhatott meg.

A táborlakók egységes kinézetüket Telki jólelkű vállalkozóinak köszönhették; az ő anyagi hozzájárulásukkal nyílt lehetőség arra, hogy a gyermekek egy-egy Telki SE pólót kaphattak emlékképpen. Az Önkormányzat Ifjúsági és Sport Bizottsága pedig a táborba történő le- és hazautazáshoz szükséges külön busz költségeihez nyújtott anyagi támogatást.

fa





Budapesten, a Budai oldalon, (II.- ker. Pasaréten), parkos, ősfás, csendes környezetben igényesen felépített kis létszámú családi (35fő) **IDŐSEK OTHONA** várja lakóit, időseit.

Tartós és átmeneti elhelyezést nyújtunk ápolással, gondozással.

Érdeklődő hívásait a 06-30-645-9786 telefonszámra várjuk.



A TELKI ÜZLETHÁZBAN

Film-
előhívás

**Photo
hall**

Kép-
kidolgozás

*Játék, ajándék, papír, írószer,
digitális fotószolgáltatás, tintasugaras fotópapírok
Hiányzó áru megrendelhető!*

KE-DYE BT. Telki, Muskátli u. 1/b

Tel.: (26) 372-677 (üzlet), (30) 932 1470 (tulajdonos)

KONTÉNERES

építési törmelék - silt - szemét
- föld elszállítása 4-6-8 m³-es
konténerekkel!

Megrendelhető Telkiben:

Mobil: (20) 312-0896

(30) 908-4077

**MEGRENDELÉSEIKET
KÖSZÖNETTEL
VESSZÜK!**



KISMACKÓ GYERMEKFELÜGYELET

várja a kicsiket 20 hetes kortól 5 éves korig!

Napirendünkbe beépül:

- szobatisztaságra és önállóságra szoktatás
- szép beszéd kialakulásának elősegítése
- kézügyesség fejlesztése
- zenés foglalkozás, versek, énekek tanulása



GYERMEKFELÜGYELET: 06-20/568-2104

Cím: Telki, Zúzmara u. 21.

Érdeklődni lehet:

Kutiné Joósz Katalin 06 20/439-3187, 06 23/453-771

E-mail: katikatica@citromail.hu

Referenciánk: 4 éve jól működő Katica Családi napközi Budakeszin

KIADJA:

Telki Községi Önkormányzat
2089 Telki, Petőfi utca 1.

FELELŐS KIADÓ:

Varga Mihály polgármester
FELELŐS SZERKESZTŐ:

Füzesi Attila

Tel.: (70) 948-5480

telkinaplo@telki.hu

SZERKESZTŐBIZOTTSÁG

ELNÖKE:

Tóth Loránd

MUNKATÁRSAK:

Cserenyés Ágnes

Imhof Iván

Kamlah Szilvia

Köveskúti Tünde

Éva Schäfer

Nyomdai munkák:

Mester Nyomda

Gólyahír



**Júliusi lapzár-
táncig született babák:**

Lóránt Balázs és Lórántné Horváth Tímea

gyermek: Lóránt Hanna

Dávid Gergely és Kristóf Szilvia

gyermek: Dávid Míra

Somogyi János és Somogyiné Mucsi Judit

gyermek: Somogyi Miklós

Szabó Lajos és Boller Andrea gyermek:

Szabó Bálint

Földváry Gábor és Kiss Réka gyermek:

Földváry Katalin

Jó egészséget kívánunk!



Klapka Állategészségügyi Központ
Állatorvosi rendelő és kutyakozmetika

Teljes körű belgyógyászati, műtői,
laboratóriumi és röntgendiagnosz-
tikai ellátás.

Nyitva tartás:

Hétfőtől Péntekig: 12-20 óráig,

Szombaton: 09-13 óráig,

Vasárnap: 14-18 óráig.

2092 Budakeszi, Klapka u. 2/a.

rendelő: (06-23) 451-103

kozmetika: 06-20-538-5664

www.hdk.hu/allatorvos.htm, e mail: allatorvos@invitel.hu



A Telki Általános Iskola vízitábora - 2006.



Sporttábor Zsóri-fürdőn



EVOLUCIO
Fitness
CENTRUM

Csak NŐKNEK!

Szolárium
5 PERC csak 295.-

FITNESS A LEGMODERNEBB
AMERIKAI **STAR TRAC** gépekkel
750.-/nap

TORNA
többek közt: Capoeira
700.-/óra

Alakformáló MASSZÁZS,
a változás GARANTÁLT.

INFRAZAUNA

Budakeszi, Erdő u. 45.
Telefon: **06 23 45 79 43**
06 30 98 38 192

EGY GIMI CSAK ÉRTÜNK!

Tökön, a Kút völgye Gimnáziumban 1992. óta nappali tagozatos oktatás is folyik.

Ha rossz lett az év végi bizid, és sulit szeretnél váltani, de eddig nem mertél, most bátran belefoghatsz! A töki gimnáziumban kis létszámú osztályokban, családi hangulatban folyik a tanulás. Tanáraink könnyen érthetően tanítanak, legyen akár matek, magyar vagy töri a tantárgy. Ami eddig érthetetlen tudomány volt, az itt érthetővé válik. A gondjainkat is megoszthatjuk velük, nem csak a rossz, de a jó tulajdonságainkat is meglátják.

Telkiből 10 perc alatt a gimnáziumban vagy busszal, nincs többé reggeli tumultus a Budakeszi úton!

Érdeklődj, és gyere:

06 30 341 3214 Bilcsik Judit igazgató helyettesnél, vagy ha őt nem éred el, akkor a 06 30 395 6390 telefonszámon igazgatónőnkénél, Horváth Adriennél.

Téged is várunk Tökön, a Kút völgye Gimnáziumban!



GYORS HITEL

ELŐZETES KÖLTSÉGEK NÉLKÜL
JÖVEDELEMIGAZOLÁS NÉLKÜL
ÉRTÉKBESZLÉSI ÉS KÖZJEGYZŐI DÍJ NÉLKÜL
BÁR LISTÁSOKNAK IS.
JELZÁLOGHITEL, FELMONDOTT HITELEK.

D.N.P. CREDIT.
Tel: 411-13-41
Fax: 411-13-42

0670-212-8385
0630-468-5959
0620-469-5269