

Gyülekezeti lelki hét a Mályi tó partján



ÁHÍTAT A Budakeszi Református Gyülekezet ebben az évben Miskolc mellett a Mályi tó partján lévő református üdülőben töltötte nyári lelki hetét. A hét vendége Karsay Eszter nagytitiszteletű asszony, szupervizor tartott előadást. A három napra lebontott témák minden korosztály számára tanulságosak voltak: Harcban az idővel - mire van időnk, miért nincs időnk, gyerekkor, ifjúkor – mi marad a múltunkból, Klimax – életközép kérdései, válságok, remények, öregedni kötelező – felnőni fakultatív. A telefonos

és internetes lelki gondozói szolgálatról pedig dr. Révész Jánosné nagytitiszteletű beszélt. Külön öröm volt számunkra, hogy ebben az évben a felvidéki, rimaszombati testvérgyülekezetből is jöttek testvérek. A közel 50 résztvevőnek a reggeli, esti áhítatok és az előadások mellett volt alkalma kirándulni, beszélgetni és persze a gyerekek nagy öröme sokat fürdeni a kitűnő vízminőségű Mályi tóban. Ezúton is köszönjük a szervezőknek és a gyülekezet vezetőinek az előkészítő, szervező munkát.

Tanévkezdés a Nagysanyiban

ÉVKEZDÉS A szeptember 2-i ünnepélyes megnyitóval elkezdődött a 2019/2020-as tanév: minden diákunknak, tanárainknak és dolgozóinknak sikereiben gazdag szorgalmi időszakot kívánunk. Köszöntjük régi diákunkat, új kollégánkat: Kása Orsolyát, aki Szabó Ágnes kémia-biológia szakos tanárnő nyugdíjba vonulása miatt vette át a stafétabotot. Kedves Ági! Jó pihenést és tartalmas időtöltést kívánunk neked.

Szeptember első hétvégéjén gólyatáborba utaztak a diákok a Velencei-tóhoz. A hónap közepén nemzetközi diákcsere program keretein belül a németországi Zschopau diákjait fogadtuk és tartalmas napokat töltöttünk el velük. A hónap végén a Mobilitási nap keretein belül Szarvas Krisztina kolléganőnk ügyességi játékokkal és mozgalmas vetélkedővel várta az érdeklődőket.

A magyar diáksport napján - sok éves hagyományt követve - sportnapot tartottunk, ahol vidám, kreativitást igénylő sorversenyek várták a csapatokat.

NSJG

Református Emléktemplom Alapítvány



KÖZÖSSÉG Alapítványunkat 1992-ben hozta létre a Budakeszi Református Egyházközség. Pályázati források, 1%-os

adófelajánlások és céladományok segítségével hozzájárulunk a templom és a gyülekezet létesítményeinek átépítéséhez, felújításához és üzemeltetéséhez, valamint támogatjuk a keresztyén kultúra terjesztését és a határainkon túli magyarokkal kiépített kapcsolatok ápolását.

Támogatjuk a református gyülekezet hitéleti és közösségi tevékenységét, a Protestáns Kör rendezvényeit, a Zákányi Zsolt Református Vegyeskart, a 336. sz. Karácsony Sándor cserkészcsapatot és az elmúlt években megrendezett budakeszi keresztyén találkozót. Hozzájárulunk a kiállításoknak, koncerteknek helyet adó Kálvin terem fenntartásának költségeihez. Az alapítvány két kárpátaljai református testvérgyülekezeten (Rát, Minaj) keresztül öt magyar telepü-



lés rászorulóit támogatja pénzdománygyűjtésével és félévenkénti odajuttatásával. Az alapítvány kuratóriumának tagjai Sándor László (elnök), Borbély György, dr. Draskóczy András, Fodorné Süvegh Júlia, dr. Karasszon Mihály, Marosi Zsuzsa. A kuratórium tagjai tevékenységüket önkéntes munkában, fizetség nélkül végzik.

Köszönettel fogadunk pénzdado-

mányt és a személyi jövedelemadó 1%-ának felajánlását céljaink támogatására. Bankszámlaszámunk: (Erste Bank) 11991102-02125525-00000000

Adószámunk: 19183914-1-13

Amennyiben a kárpátaljai segítségnyújtásra kíván adakozni, kérjük, írja a közlemény rovatba: Kárpátalja.

Budakeszi Református Emléktemplom Alapítvány

A gyermekkori elhízásról

TÁPLÁLKOZÁS Az elhízás sajnos hazánkban is napról-napra egyre gyakoribb. A hazai statisztikai adatok szerint minden ötödik gyermek túlsúlyos. Mégis miként döntsük el valakiről, hogy túlsúlyos-e? A gyermekek esetében az úgynevezett percentilis értékeket javasolt kiszámolni, hiszen ez a fejlődő szervezet szempontjából sokkal komplexebb képet ad, mint a testtömegindex (BMI). A percentilis görbe használatával az egyéni eltéréseket folyamatában tudjuk megfigyelni, így pontosabb képet kaphatunk a baj okáról. Ha rendszeresen feljegyezzük a gyermek adatait (lehet az életkorhoz viszonyított testmagasság vagy súly, illetve e két adat egymáshoz viszonyított aránya is). Ha több adat áll rendelkezésre megtudhatjuk azt is, hogy a gyermek mely életkorában kezdődött a változás, könnyebb átgondolni milyen változások történtek akkor akár a táplálkozási szokásokban, akár az életmódban, és persze nem utolsósorban a gyermek lelki életében. Ahhoz, hogy a szakemberek feltérképezzék a problémát elengedhetetlen, hogy ezeket az összefüggéseket lássuk. Ezek a görbék számos helyről letölthetők, nyomtathatók, használatuk egyszerű. Ha a gyermek saját görbéje az említett határokon mozog vagy valamelyik vonalat keresztezi, szükséges a gyermek házi orvosával konzultálni a lehetséges okokról. Ezek között lehetnek hormonális elváltozások, anyagcsereproblémák, felszívódási zavarok, genetikai és lelki okok. Ezek meghatározása mindenképp szakember feladata. A korai felismerés

elengedhetetlen, ezért a görbét még akkor is javasolt használni, ha amúgy nem érezzük indokoltnak. Az elhízásról fontos tudnunk, hogy gyermekkorban vannak olyan kritikus időszakok, melyekre a megelőzés érdekében fontos odafigyelni. Ezek az időszakok a méhen belüli életszakasz, a születés utáni első félév, az óvodáskor és a pubertáskor. Ezekben az időszakokban elszenvedett túlzott súlygyarapodás jelentősen megnehezíti az elhízás kezelését mivel a rosszul programozott zsírszövettermelés, a hormonális eltérések, a éhségjóllakottság érzés nem megfelelő beállítódása később megnehezítheti a súlyprobléma kezelését. Ezt igazolja az a statisztikai adat, hogy a túlsúlyos gyermekek nagy százaléka felnőtt korában is túlsúlyos lesz. Ezért a legnagyobb hangsúlyt a megelőzésre kell fektetni. Nagyon fontos már a várandós anyák normál súlygyarapodására is figyelni, a csecsemőt legalább fél éves koráig kizárólag anyatejjel táplálni, a későbbi időszakokban pedig a helyes táplálkozásra és a testmozgásra nagy hangsúlyt fektetni. Gyermekkorban a helyes táplálkozás

alatt a napi ötszöri, rostban gazdag, teljes kiőrlésű gabonafélékből, zöldségekből és gyümölcsökből, tejtermékekből és állati fehérjékből álló étrendet értjük. Fontos, hogy a gyermek az ételét ne kutyafuttában, hanem lassan, jól megrágva fogyassza el. Tízórára és uzsonnára az előre csomagolt snackek helyett válaszunk olajos magvakat, hozzáadott cu-



Fotó: Pixabay

kor nélkül készült tejtermékeket, kisebb, egy szünet alatt elfogyasztható szendvicset. A ételek mellett fontos a megfelelő folyadék megválasztása is, mely leginkább a tiszta vízre korlátozódik. Soha ne legyen az édesség a jutalmazás része. A megelőzés mellett elengedhetetlenül fontos, hogy jó példát mutassunk. Étkezzünk együtt, asztalnál ülve.

Budakeszi Védőnői Szolgálat

Magasabb szintre lép az asztalitenisz



BUDAKESZI
AMATŐR ASZTALITENISZ
SPORTEGYESÜLET

JÁTÉK A Budakeszi Asztalitenisz Sportegyesület (BAASE) idén ismét szintet lép: az öt éve alakult egyesület szeptembertől immár heti három napon, a SZIA új, Árpád fejedelem téri tornatermében várja az asztalitenisz szerelmeseit. A gyermekek hétfőn, szerdán és pénteken 16-18 óra között, a felnőttek hétfőn és szerdán 18-20 óra

között edzhetnek. A gyermekedzést a tavalyi évhez hasonlóan Hajduska Rita, szenior Európa-bajnok és magyar bajnok asztaliteniszező vezeti majd, akinek tudása és tapasztalata garancia a fejlődésre. A szakosztály célja - a korábbi évekhez hasonlóan -, hogy a Buda környéki gyermekek és felnőttek számára minőségi sportolási lehetőséget biztosítson. Ezen felül pedig évente 2-3 alkalommal a BAASE által rendezett versenyeken is megküzdehetnek egymással a pingpongosok. A körülmények javulásával az idei év-

től immár lehetővé válik az is, hogy a tehetséges gyermekek idővel országos szintű versenyeken is részt vehessenek. A minőségi ugrást az is elősegítheti, hogy az egyesület önkormányzati, pályázati és saját forrásból új asztalokat és egyéb eszközöket is beszerezett az új szezonra.

Jelentkezni az edzésre személyesen a polgármesteri hivatalban vagy a budakeszi.pingpong@gmail.com, illetve a +36 30 951 3368-as telefonszámon lehet, Bakács Bernadettnél.

Pósfai Gábor elnök, BAASE