



Pócsmegyer Község Önkormányzata
meghívja Önt és kedves Családját

2018. március 15-én 14.30-kor a Bocskai térre

az 1848-49-es forradalom és szabadságharc
170. évfordulójának ünnepi megemlékezésére.

Ünnepi beszédet mond: Dr. Szögi László, történész

Ünnepi műsorral fellépnek:
a Zöldsziget Körzeti Általános Iskola,
Alapfokú Művészeti Iskola tanulói

Az ünnepséget követően a római katolikus temetőben
megkoszorúzzuk Axmann Vince honvéd alezredes sírját.

Rossz idő esetén az ünnepség a Pócsmegyer Rendezvényközpontban kerül megrendezésre.

A TARTALOMBÓL

Tájékoztató a 2018. évi országgyűlési választásokról	3.
Első kézből – Beszélgetés Németh Miklós polgármesterrel	4.
Pócsmegyer község anyakönyvi eseményei 2017. évben	6.
Húsvét ünnepe – Jézus feltámadásának ünnepe	7.
Gondolatok a könyvtárból	8.
Értékteremtő kultúra megteremtése a célunk	9.
A Nyugdíjas Klub hírei	10.
Csobbánás a múltba	11.
A réteges öltöztetés a lényeg – a pócsmegyeri védőnő jó tanácsai	12.
Gyógynövényes gondolatok a szívről	12.
„Egy kicsi mozgás mindenkinek kell...”	17.
Egy szenvedély margójára	17.
Első lépésként gondoljuk át, mit vásárolunk és eszünk	18.
A bójtról...	19.
Magyar konyha egészségesen – zeller	20.
Tudományosan kidolgozott szúnyoggyérítés lesz itt is?	21.
Kishírek a nagyvilágból	26.
Madarak a téli Dunán	27.

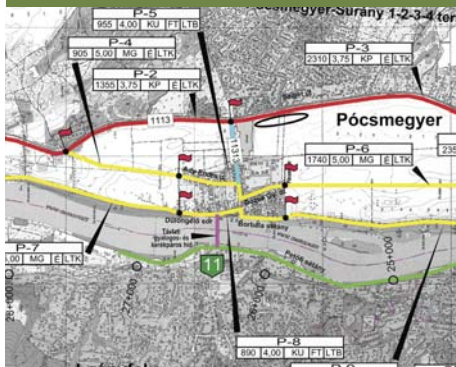
Hogyan öltöztessük gyermekeinket?

9. oldal



EuroVelo kerékpárút

14. oldal



Felhívás!

A Kisbíró szerkesztősége továbbra is lehetőséget biztosít olyan személyeknek (diákoknak is!), akik szívesen írnának színvonalas cikkeket, melyek hasznosak és érdekesek lehetnek olvasóink számára.

Várjuk jelentkezésüket e-mail címünkre:
kisbiro@pocsmegyer.hu

HIRDETMÉNY

A KÖZTÁRSASÁGI ELNÖK KITŰZTE AZ ORSZÁGGYŰLÉSI KÉPVISELŐK 2018. ÉVI VÁLASZTÁSÁT.

A szavazás napja:

2018. április 8.

A szavazás

6:00 órától 19:00 óráig tart.

Névjegyzék

A névjegyzékben szereplő választópolgárok a névjegyzékbe történt felvételükről, valamint a szavazás helyéről és idejéről **értesítőt** kapnak.

A névjegyzék a helyi választási irodában (polgármesteri hivatalban) tekinthető meg.

Ajánlás

A választókerületben választójoggal rendelkező választópolgár

2018. március 5-ig ajánlóíven ajánlhat jelöltet.

A jelöléshez legalább **500 választópolgár érvényes ajánlása** szükséges.

Egy választópolgár több jelöltet is ajánlhat, de egy jelöltet csak egyszer.

Szavazás

A magyarországi lakcímmel rendelkező választópolgár személyesen szavazhat

az értesítőn feltüntetett szavazóhelyiségben.

A mozgásában korlátozott választópolgár mozgóurnát kérhet.

A szavazás napján lakóhelyétől távol tartózkodó választópolgár **belföldön** az általa megjelölt településen átjelentkezéssel, **külföldön** Magyarország külképviseletein adhatja le szavazatát.

Átjelentkezést 2018. április 6-án 16:00 óráig,

a külképviseleti névjegyzékbe való felvételt **2018. március 31-én 16:00 óráig** lehet kérni a www.valasztas.hu oldalon vagy levélben, illetve személyesen a lakóhely szerinti illetékes helyi választási irodától.

Szavazni egy egyéni választókerületi jelöltre és egy országos listára lehet.

Az országgyűlési választáson **nemzetiségiként regisztrált** választópolgár

pártlista helyett nemzetiségi listára szavazhat.

Részletes tájékoztatásért forduljon a polgármesteri hivatalban működő helyi választási irodához, vagy látogassa meg a www.valasztas.hu weboldalt.

Nemzeti Választási Iroda

Tájékoztatás a 2018. évi országgyűlési választásokról

Tisztelt Választópolgárok!

Köztársasági Elnök Úr az Országgyűlési képviselők választásának időpontját **2018. április 8. napjára, vasárnapra tűzte ki.**

Az alábbiakban szeretném felhívni szíves figyelmüket a választáshoz kapcsolódó néhány fontosabb tudnivalóra.

Az országgyűlési képviselők általános választásán választójoggal rendelkezik minden nagykorú magyar állampolgár kivéve, aki közügyektől eltiltás hatálya alatt áll, vagy akit a bíróság kizárt a választójogból, mert annak gyakorlásához szükséges belátási képessége nagymértékben csökkent vagy teljes mértékben hiányzik.

Azt a választópolgárt, aki legkésőbb 2018. február 9-én a szavazóköri névjegyzékben szerepel, a Nemzeti Választási Iroda **2018. február 19-ig** értesítő megküldésével tájékoztatja a szavazóköri névjegyzékbe vételről. Aki 2018. február 9-ét követően kerül a település szavazóköri névjegyzékébe, arról a választópolgárt a helyi választási iroda tájékoztatja értesítő átadásával vagy megküldésével.

Az a választópolgár, aki nem kapta meg az értesítőt vagy azt elvesztette, a helyi választási irodától új értesítőt igényelhet. A választás kitűzésétől a névjegyzék 2018. április 6-i lezárásáig a szavazóköri névjegyzék adatait a törvényben meghatározott adatok kivételével bárki megtekintheti a helyi választási irodában. A szavazóköri névjegyzék adatairól – a szavazókörbe kerülő kinyomtatott példányon kívül – másolat nem készíthető.

A választási eljárásról szóló törvény által létrehozott **központi névjegyzék** tartalmazza a választópolgárok adatait, valamint a választásokkal kapcsolatban tett külön nyilatkozatait.

A választási eljárásról szóló törvény értelmében a magyarországi lakcímmel rendelkező választópolgár kérheti

- nemzetiséghez tartozásának,
- szavazási segítség iránti igényének,
- személyes adatai kiadása megtiltásának bejegyzését a központi névjegyzékbe, illetve a bejegyzés törlését.

a) nemzetiséghez tartozás

Az a magyarországi lakcímmel rendelkező választópolgár, aki valamely Magyarországon honos nemzetiséghez (bolgár, görög, horvát, lengyel, német, örmény, roma,

román, ruszin, szerb, szlovák, szlovén, ukrán) tartozik, legkésőbb **2018. március 23. 16.00 óráig** kérheti **nemzetiségi választópolgárként történő nyilvántartásba vételét.** A nyilvántartásba vétel mellett **megjelölheti, hogy annak hatálya az országgyűlési képviselők választására is terjedjen ki.** Ebben az esetben a választópolgár a pártlista helyett nemzetiségének országos önkormányzata által állított listára szavazhat az egyéni jelölt mellett. Ha a nemzetiségi önkormányzat nem állít nemzetiségi listát, a nemzetiségiként regisztrált választópolgárok is a pártlistára szavazhatnak.

b) szavazási segítség iránti igény

A fogyatékossgal élő választópolgár kérheti, hogy választójoga gyakorlásának segítésére

- a szavazással kapcsolatos tudnivalókról **könnyen érthető** tájékoztatót kapjon,
- az értesítőnek a Braille-írástól való változatát kapja meg,
- a szavazólap önálló kitöltéséhez Braille-írástól való sablont kapjon a szavazás napján, (igénylésének határideje 2018. március 29. 16-óra)
- akadálymentesített szavazóhelyiségben** szavazhasson.

c) személyes adatai kiadásának megtiltása

A jelöltek és jelölő szervezetek kérhetik, hogy választási kampány céljára a választópolgárok nevét és lakcímét a választási iroda adja át részükre. Ha Ön nem szeretné, hogy személyes adatai választási kampány céljára átadásra kerüljenek, **az adatkiadást a kérelem kitöltésével és benyújtásával megtilthatja.**

Fenti kérelmeken kívül lehetőség van a **szavazóköri névjegyzékhez** kapcsolódóan külképviseleti névjegyzékbe vétel iránti kérelmet, átjelentkezési kérelmet illetve mozgóurna iránti kérelmet is benyújtani.

Szavazás külföldön

Aki a szavazás napján előreláthatólag külföldön szeretne élni a választójogával, legkésőbb **2018. március 31-én 16.00 óráig** kell kérnie felvételét a külképviseleti névjegyzékbe a magyarországi lakóhelye szerinti helyi választási iroda vezetőjétől.

Ha a külképviseleti névjegyzékbe történt felvételét követően módosítja korábbi

szándékát, és **mégis Magyarországon szeretne szavazni**, legkésőbb **2018. március 31-én 16.00 óráig** kérheti a lakcíme szerinti helyi választási iroda vezetőjétől, hogy a **külképviseleti névjegyzékből törölje és vegye vissza a lakóhelye szerinti szavazókör névjegyzékébe.**

Szavazás Magyarországon a lakóhelytől távol

Aki a szavazás napján Magyarországon, de nem a lakóhelyén tartózkodik, lehetősége van arra, hogy **átjelentkezésre irányuló kérelmet** terjesszen elő. Az átjelentkezésre irányuló **kérelemnek** a választás kitűzését követően, legkésőbb **2018. április 6-án 16.00 óráig** kell megérkeznie a lakcíme szerinti helyi választási irodához. Ha az átjelentkezési kérelem benyújtását követően módosítja korábbi szándékát, és **mégis a lakóhelye szerinti szavazóhelyiségben vagy más település szavazóhelyiségében szeretne szavazni**, **2018. április 6-án 16.00 óráig** kérheti **az átjelentkezés szerinti helyi választási iroda vezetőjétől** az átjelentkezési kérelme módosítását vagy visszavonását.

Az átjelentkezéssel szavazó választópolgár a lakcíme szerinti országgyűlési egyéni választókerület szavazólapján és az országos listás vagy nemzetiségi listás szavazólapon szavaz.

Szavazás mozgóurnával

Aki egészségi állapota vagy fogyatékossga, illetve fogvatartása miatt nem tud megjelenni a szavazóhelyiségben, **mozgóurna iránti kérelmet** nyújthat be.

A kérelmet **2018. április 6-án 16.00 óráig** a helyi választási irodához, a **szavazás napján 15.00 óráig** a szavazatszámoló bizottsághoz nyújthatja be. **Mozgóurna csak írásban kérhető adatai pontos feltüntetésével és aláírásával ellátott bejelentésben!**

A fenti kérelmek benyújthatók

- személyesen a lakóhelye vagy bejelentett tartózkodási helye szerinti helyi választási irodában,
- levélben a lakóhelye szerinti helyi választási irodához címezve,
- online a www.valasztas.hu honlapon keresztül.

Folytatás a 4. oldalon »

Tájékoztató a 2018. évi országgyűlési választásokról

» Folytatás a 3. oldalról

A **kérelemnyomtatványok elérhető** Nemzeti Választási Iroda honlapján a www.valasztas.hu címen.

A pócsmegyeri lakcímmel rendelkező választópolgárok az alábbi szavazóhelyiségekben adhatják le szavazataikat:

001. szavazókör: Rendezvényközpont, Pócsmegyer, Kossuth Lajos út 27.

002. szavazókör: Polgármesteri Hivatal, Pócsmegyer, Hunyadi u. 6.

A szavazás menete:

A választópolgár a lakcíme szerinti szavazóköri szavazhat, a szavazóhelyiség címét az értesítő tartalmazza. **A szavazatát reggel 6 órától este 19.00 óráig** adhatja le. A választáson való részvétel feltétele a **személyazonosságot és a lakcímet vagy személyi azonosítót igazoló** érvé-

nyes igazolványok megléte.

A választáson személyazonosságát és a lakcímet vagy személyi azonosítóját a **következő, magyar hatóságok által kiállított érvényes igazolványok bemutatásával tudja igazolni.**

Személyazonosságát: személyazonosító igazolvánnyal; régi típusú, könyvecske formájú személyazonosító igazolvánnyal; ideiglenes személyazonosító igazolvánnyal; vezetői engedéllyel; útlevelel; ideiglenes útlevelel; fogvatartottak mozgóúrnával való szavazáskor nyilvántartási adatlappal

és lakcímet: lakcímkártyával; lakcímbeküldésről szóló átvételi elismervénnyel; régi, könyvecske alakú személyazonosító igazolvánnyal, amennyiben tartalmazza a lakcímet; fogvatartottak mozgóúrnával való szavazáskor nyilvántartási adatlappal **vagy személyi azonosítóját:** lakcímkártyával; hatósági bizonyítvánnyal; személyazonosító jelről szóló igazolvással

Lejárt érvényességű okmányokkal rendelkezők nem szavazhatnak, ezért kérjük Önöket, hogy a választáson történő részvételük érdekében ellenőrizzék okmányaik érvényességét, és időben gondoskodjanak az érvényes dokumentumok beszerzéséről.

A választással kapcsolatos bármely kérdésben forduljanak a Választási Iroda munkatársaihoz:

Helyi Választási Iroda

Tel.: 26/395-006

Zákányné dr. Szőke Tímea, HVI vezető
26/814-842

Kajos Lászlóné, HVI vezető-helyettes
26/814-844

ZÁKÁNYNÉ DR. SZŐKE TÍMEA – JEGYZŐ, HVI VEZETŐ

Első kézből – Beszélgetés Németh Miklós polgármesterrel

Tisztelt Olvasók!

Új rovatot indítunk a Kisbíró hasábjain. A márciusi lapszámtól kezdődően az **Önkormányzati hírek rovatot**, amelyben közzétettük a Képviselő-testületi jegyzőkönyv kivonatolását **felváltja egy**, Németh Miklós polgármester úrral készített **interjú rovat**, amelyen keresztül tájékoztatjuk a lakosságot a települést érintő eseményekről, a Testületi üléseken született döntésekről és az itt élőket leginkább foglalkoztató kérdésekről. A jegyzőkönyvek természetesen továbbra is elérhetőek a www.pocsmegyer.hu oldalon.

Németh Miklós, Pócsmegyer polgármestere a Kisbíró e havi számában a csatornarakötés támogatással, a Településképi Arculati Kézikönyvvel, az önkormányzati pályázatokkal, az Eurovelo6-os kerékpárúttal, a révközlekedéssel és az önkormányzati feladatellátásokkal kapcsolatos változásokkal foglalkozik.

– **Egy korábbi rendelet értelmében a csatornarakötésért a lakosok számára visszatérítendő támogatásról szóló döntés 2017. december 31. napjáig szóló határidőt tartalmazott. Mi a helyzet azokkal a lakosokkal, akik benyújtották határ-**

időre a kérelmet, de az ügyintézés elhúzódtott?

– A Képviselő-testület azon ingatlan tulajdonosoknak, **akik 2017. június 30-ig a Fővárosi Vízművek felé benyújtották jóváhagyásra a bekötési tervet a csatornahálózatra**, és a benyújtás tényét a Fővárosi Vízművek hivatalosan igazolja, valamint bemutatják a TAKARNET földhivatali rendszerből letölthető nem hiteles tulajdoni lapot, a MEO díjról, ill. a csatorna tervezésről szóló számlát, annak a MEO díjat (4000.-Ft plusz Áfa) és a tervezési költségből maximum 10 ezer forintot visszatérít 2018. december 31-ig.

– Mit takar pontosan a Településképi Arculati Kézikönyv és miért volt szüksége a megalkotására?

– Az építésügy átalakítását célzó intézkedések részeként az Országgyűlés a települések jellegzetes és értékes arculatának megóvása, kialakítása, az épített és a természeti környezet védelme, valamint az építési beruházások gyors és sikeres megvalósíthatósága érdekében megalkotta a településképi védelméről törvényt, amely 2016. július 23-án lépett hatályba.

A Településképi törvény célja a hazai városok és községek sajátos településképi védelme és alakítása társadalmi bevonás

és konszenzus által. Önkormányzati rendeletben kell szabályozni a településképi védelmének elemeit, a településképi követelmények alkalmazásának felelősségi viszonyait, valamint az önkormányzat által biztosított széleskörű tájékoztatást a településképi követelményekről. A rendelet elősegíti a településképi védelmének és alakításának eredményes érvényesülését az építmények tervezése és kivitelezése során. A Településképi Arculati Kézikönyv abban próbál segíteni, hogy a Pócsmegyert és Surányt lakóhelyüknek választók mit tehetnek azért, hogy az épített környezetük alakításával megőrizzék azt, ami a település vonzerejét adja, s gyermekeink az általunk teremtett településre is jó érzéssel tudjanak visszanézni és egy élhető települést kapjanak örökül.

A Kézikönyv célja:

- megismertetni a tájegység építészeti karakterét
- konkrét példák segítségével bemutatni a helyes részletképzéseket
- inspirálni az építetőket, tervezőket
- védeni és erősíteni a település építészeti arculatát, az egységes faluképet

A teljes dokumentációt megtalálják a település honlapján.

– Milyen pályázati beruházások várhatóak az idei évben?

– Január 5-én kaptuk meg az értesítést, hogy az „Önkormányzati tulajdonú egészségügyi alapellátást nyújtó intézmények fejlesztésének támogatása Pest megyében”c. pályázatunk pozitív elbírálásban részesült. Ennek értelmében br.181.494.608 Ft pályázati összeg került elfogadásra, amely 95%-os támogatottságú, így az 5%-os önrészt a 2018. és 2019-es költségvetésből kell finanszírozni az Önkormányzatnak. Az elnyert pályázati pénzből egy 580 n²-es egészségház fog épülni a Pócsmegyer Rendezvényközpont mellett található területen. A támogatási szerződés aláírásához szükséges dokumentumokat megküldtük a támogató felé. A kiviteli tervek készítése folyamatban van, az elkészült tervek március végére várhatóak. Ezt követően indulhat a kivitelező kiválasztására kiírt közbeszerzési eljárás. A munkálatok megkezdése június körül várható.

Márciusban megkezdődik a település közvilágításának rekonstrukciója. A 471 db régi lámpatestet modern, LED-es izzókra cserélik. Tekintettel arra, hogy a Megyeri fasor a település egyik fő közlekedési útjává nőtte ki magát, indokoltá vált 5 új lámpatest telepítése az említett útszakasz Sziget út felőli oldalán. A kivitelezés max. 90 napig tart. A teljes beruházási költség 39.280.000 Ft, ebből br. 25.200.100 Ft-ot OTP hitellel fedez az Önkormányzat, amelyet 3 éven keresztül kell visszafizetni havi 700.000 Ft-os összeggel. Az előzetes számítások szerint a beruházás befejezését követően az eddig fizetett áramszámla a felére csökken.

– Van-e újabb előrelépés az Euro Velo6 kerékpárral kapcsolatban?

– Február elején zajlott egy, a környezetvédelmi szakhatóságok és a lakosság közreműködésével zajló fórum, amelynek a lehetséges nyomvonalak egyeztetése volt a célja. Pócsmegyer esetében a Tahitótfalu és Szigetmonostor között futó 1113.sz. közút (Sziget-út) Észak-déli viszonylatában a jobb oldalon szeretnénk, ha kijelölésre kerülne a nyomvonal.

– Sokakat érintő kérdés a rév közlekedés. Mit lehet tudni a jelenlegi helyzetről?

– Tekintettel arra, hogy a lapzártá időpontja február 15-én volt, így az addig ismert tényekről tudok beszámolni. A jelenlegi révet üzemeltető Peiker és Társai Kft. benyújtotta felmondását 2018. január 5-vel 90 napos felmondási határidővel. Az Önkormányzat megkezdte az új, lehetséges szolgáltatóval a tárgyalásokat annak érdekében, hogy a szolgáltatóváltáskor zökkenőmentesen tudjon működni a rév-közlekedés.

– Szeptember nagy változást hozott a Pócsmegyer Rendezvényközpont és az első és második osztályosok életében. Tudna néhány szót mondani az eddigi benyomásokról?

– Az elmúlt fél év tapasztalata és a szülőktől, illetve a tanítóktól érkezett visszajelések alapján boldogan tudok beszámolni arról, hogy a gyermekek örömmel vették birtokba az új osztálytermeget. Nagy segítséget jelent mind a tanítók, mind a néptáncoktatók számára, hogy zavartalanul és korlátlanul vehetik igénybe a csarnokot a testnevelés órákhoz, illetve a néptánc-tanításhoz egyaránt. Szintén mindenki meglepedésére szolgál az étkeztetés kulturált körülmények közötti lebonyolítása a Pázsit-étteremben.

– Az hír járja, hogy szerződést bontott az Önkormányzat a jelenlegi rendezvényszervezővel, Szócs Péterrel. Igaz ez a hír?

– A pályázati önrészek vállalása nagyon szűkre szabja az Önkormányzat 2018-as költségvetését, emiatt a jelenleg érvényes vállalkozói szerződések felülvizsgálatra kerültek. Ennek eredményeképpen a megbízási szerződéssel dolgozó Szócs Péterrel szerződést bontottunk. A feladatellátást átmenetileg a Pro Pócsmegyer Kft. veszi át.

– Szalai Sándor nyugdíjba vonulása óta két fő látja el a település-üzemeltetési feladatokat. Hogyan birkóznak meg a megnövekedett teendőkkel?

– A szükséges munkák gördülékenyebb elvégzése érdekében további egy fő felvételéről döntött a Testület. Egy helyi lakos személyében találtuk meg a feladatellátásra alkalmasnak tűnő személyt. Bízom abban, hogy a felvételével részben tehermentesíteni tudjuk a jelenlegi kollégákat, ezáltal hatékonyabban tudjuk elvégezni a közterületek karbantartásával kapcsolatos munkálatokat.

– Új adós felvételére is közzétett egy felhívást az Önkormányzat. Miért volt erre szükség?

– Kőbányai Jánosné (Erika) nyugdíjba vonulása tette ezt szükségessé. A megüresedő helyre a szintén helyi lakos Tóth Tímea pályázott sikeresen, aki rendelkezik a státuszhoz szükséges megfelelő végzettséggel, tapasztalattal, illetve az ASP rendszer ismeretével. Az új kollégánál március 12-től tölti be a pozíciót, a kezdeti időszakban párhuzamosan együttműködve elődjével.



muszakitahi.hu

MŰSZAKI VIZSGA – 06 30 900 4898

Tahitótfalu, Szabadság út 15.

BENT A TSZ TERÜLETÉN

• EREDETVIZSGA • KÖTELEZŐ BIZTOSÍTÁS

• OKMÁNY ÜGYINTÉZÉS

INGYENES ÁLLAPOTFELMÉRÉS

KÖNYVELŐIRODA

VÁLLALKOZÁSOK

TELJES KÖRŰ

KÖNYVELÉSE,

BÉRSZÁMFEJTÉSE



Cím: 2017 Pócsmegyer, Ady E. út 28.

Tel.: 06 30 571-6971 • E-mail: zaliz@t-online.hu

Pócsmegyer község anyakönyvi eseményei 2017. évben



„Felsírtál, skönnycsepp hullt mennyből a földre,
a hónapok csendjét kis lényed megtörte”

Szentmártoni Zoé	01. 10.
Mika Jázmin Mia	02. 09.
Kőbányai Botond János	02. 26.
Sohonyai Csaba	03. 21.
Miklós András	03. 23.
Csobai László Gábor	05. 03.
Nagy Liliána	05. 26.
Kadlicskó Bendegúz	05. 26.
Fekete Imre Botond	06. 07.
Musti Anna Veronika	06. 16.
Hoffner Lilien	07. 25.
Karácsony Boglárka	07. 25.
Eged Rozina	08. 01.
Murányi Kristóf Ágoston	08. 27.
Rózsa Felicia Zsuzsanna	08. 30.
Horváth Bercel	09. 10.
Kálmánczhey Eliza	09. 23.
Rák Balázs József	10. 04.
Váradai Adrián	10. 27.
Bajzát Ilka	11. 02.
Erberling Balázs	11. 10.
Szekeres Tamás András	11. 10.

Sok örömet és boldogságot a gyermekekhez!

**„Az élet csak egy jót ad nekünk,
azé lehetünk, akit szeretünk!”**



Házasságot kötöttek:

Shandl Tamás és Horzik Ernesztina Éva / 2017. 01. 05.
Plasztkó István és Kiss Mónika / 2017. 01. 07.
Link Ferenc és Popelka Viktória Nikolett / 2017. 03. 04.
Boros Roland és Diószegi Evelin / 2017. 04. 15.
Zimber Ferenc és Csoóri Julianna / 2017. 05. 06.
Marton Teofil és Titkos Patrícia / 2017. 05. 13.
Megyesi Norbert és Szijártó Anna / 2017. 06. 03.
Madarász Szilveszter és Tóth Ildikó / 2017. 07. 10.
Papp Péter és Szabó Ildikó / 2017. 07. 15.
Herczig Róbert és Tölgyesi Csilla Laura / 2017. 08. 08.
Zakar György és Lehr Julianna / 2017. 08. 12.
Spanics János és Vincze Nikolett / 2017. 08. 18.
Mikus Lóránt és Kalatovics Orsolya Lili / 2017. 08. 26.
Könnnyű Zsolt és Rácz Beatrix / 2017. 08. 26.
Molnár Levente Balázs és Sólyom Eszter / 2017. 09. 08.
Nádai Dániel és Petrof Andrea / 2017. 09. 23.
Somos Géza István és Bana Erzsébet / 2017. 10. 21.
Vizi László és Visnyei Orsolya / 2017. 10. 26.
Lengyel Csongor György és Jáky Renáta Szilvia / 2017. 12. 08.

2017. évben jubiláló házaspárok:

Básti István és Kánai Éva / 2017. 08. 05-ÉN, Velő György és Váczi Klára / 2017. 08. 26-ÁN ünnepelték 50 éves, Morvai József és Deák Abigél / 2017. JÚLIUS 4-ÉN, Lőrincz György és Horváth Brigitta / 2017. NOVEMBER 28-ÁN,

Kelemen Gábor László és Szelekovszky Beáta Katalin

/ 2017. DECEMBER 21-ÉN ünnepelték 25 éves házassági évfordulójukat.

Gratulálunk az ifjú házasoknak és a jubiláló pároknak!



*„Nehéz az élet nélküled,
felejteni téged soha nem lehet!”*

Elhunytak:

Jászay Elemérné	91 év
Varga Margit	84 év
Besenyéin Gaál Erzsébet	53 év
Borsi János Miklós	84 év
Sipos Ferenc	84 év
Bán Józsefné (Vitalos Eszter)	95 év
Jancsár Mária	57 év
Léhi Tibor	59 év
Faragó-Kovács Istvánné (Kovács Márta Erzsébet)	81 év
Tivadar Lászlóné (Bartos Erzsébet) ..	91 év
Szoldán Sándor	78 év
Tóth Ferenc	63 év
Fodor Antalné Varga Erzsébet	80 év
Dr. Vereczkei Géza	71 év
Hegedűs Istvánné	92 év
Bálint Ferenc	75 év
Kovács István	67 év
Uharcsék Ferencné (Nagyházi Erzsébet)	86 év
Oláh József	78 év
Szalai László Ferenc	65 év
Kovács Józsefné (Nagy Katalin)	84 év
Gyenes Andrásné (Nádasi Ildikó)	61 év
Ékes László Tamásné	69 év
Rák József János	63 év
Tasnádi Dénes	75 év
Zsigmond Istvánné (Pánczél Erzsébet)	96 év
Molnár Lajosné (Pánczél Klára)	88 év
Borda József	87 év
Vadkerti Sándorné (Bertus Ilona)	69 év
Enyedi Imréné (György Ilona)	88 év
Csányi Sándorné (Papdi Ilona)	91 év
Kiss Lóránd	43 év
Bartha Gyula	86 év

Nyugodjanak békében!

Húsvét ünnepe – Jézus feltámadásának ünnepe

A keresztyénség legnagyobb ünnepén nem egy múltban lejátszódó eseményre emlékezünk, hanem átéljük, jelen idejűvé válik közöttünk Jézus feltámadása. Mindaz, amiről az evangéliumok beszámolnak, mintha itt válna valóra. Személyes megtapasztalásban, a Feltámadottal való személyes találkozás élménye által jutunk el az igazi húsvéti örömhöz és bizonyossághoz. Krisztus feltámadott! – Valóban feltámadott! – hangzik az egyik legősibb keresztyén köszöntés. A hívek e szavakkal erősítik egymásban a húsvéti reményt és örömet. Az evangéliumi leírásokban olvasunk a megnyílt sírról, amely már nem tarthatja magában a Megváltó testét. Olvasunk a tanítványokról, akiknek körében Jézus váratlanul megjelenik. Asszonyokról, akiknek szeméről nagy nehezen lehull a lepel és

felismerik. Megint másokról, akiknek útjába szegődik. Ezek az események hasonlítanak a ma emberének megtapasztalásához: Jézus győztes Úr a halál fölött. Belép az életembe, a mai gyülekezetet is tapasztalja jelenlétét. Szentlelke által munkálkodik, és az igéből szól hozzám. Egyszerre egészen személyesen nekem szól az üzenet. Világossá lesz minden, elfogynak a kérdések. A kétség helyére hit kerül. Mégpedig olyan hit, amely személyes közösséget jelent a Feltámadottal...

Hitvallásaink alapján Jézus Krisztus feltámadásának hármasköréről szoktunk beszélni: Először, hogy Mennyei Atyja elfogadta a bűneimért hozott kereszttáldozatot, és Fiát harmadnapra feltámasztotta. Bizonyos lehetek afelől, hogy Jézus halálával megváltott bűneimből. Másodszor a

Feltámadott Úrral való közösség segít és elindít engem is az új életben való járásban. Minden átíródik, újjá lesz a Jézussal való közösségben. Harmadszor biztos reménységem lehet afelől, hogy Jézus feltámadása záloga az én feltámadásomnak. FELTÁMADUNK – ahogy ezt a pócsmegyeri temető kapujának felirata hirdeti. Amerika felfedezése előtt a Földközi-tenger kapujának számító Gibraltári-szoros sziklájára írták latinul a feliratot: Non plus ultra – azaz nincs tovább. Aztán amikor felfedeződött az új kontinens áthúzták a non-t és maradt, hogy van tovább! Ez az üzenete Jézus feltámadásának is: Van tovább! Van holnapod, van jövőd, a Feltámadott Jézussal való közösségben minden reménységben van elrejtve!

KOVÁCH TAMÁS – LEKIPÁSZTOR

NÉPFŐISKOLAI HÉT PÓCSMEGYEREN

Szeretettel várunk minden érdeklődőt a pócsmegyeri református templomba!

2018. március 17. szombat 16 óra

KORUNK AZ ANTIK BÖLCSEK VÉLEMÉNYÉNEK TÜKRÉBEN

Ritoók Zsigmond akadémikus a napokban részesült a Magyar Corvin-lánc kitüntetésben. A római és ógörög irodalom kiemelkedő tudósa az ókor nagy bölcselőinek gondolatait felidézve von mérleget jelenkori állapotunkról.

2018. március 18. vasárnap 16 óra

AZ EMBERI AGY

Somogyi Péter agykutató az Oxfordi Egyetem professzora. Legkiemelkedőbb kitüntetése az un. „Agy díj” (The Brain Prize), amelyet két magyar tudóstársával közösen nyert el 2011-ben. Előadásában az emberi agy működéséről, az agykutatás eredményeiről, saját kutatási területeiről fog beszélni.

2017. március 23. péntek 18 óra

AZ 1568. ÉVI TORDAI ORSZÁGGYŰLÉS ÉS AZ ERDÉLYI VALLÁSSZABADSÁG

Lőrincz Konrád felenyedi és torocszentgyörgyi testvér-gyülekezeteink megbecsült lelkipásztora. Idén 450 esztendeje, hogy Európában először 1588-ban a tordai országgyűlés törvénybe foglalta a vallásszabadságot. A jeles évforduló alkalmából vendégünk az erdélyi egyháztörténelem sajátosságairól tart előadást.

2017. március 25. virágvasárnap 16 óra

A LÉLEK VIRÁGAI

Kósa Klára keramikus és **Simon Ilona** grafikus könyvtervező kiállításának megnyitója a **Pócsmegyeri Rendezvényközpontban**. A kiállított kerámiák, bibliai részletek és imádságok református hagyományainkat, jelképeinket idézik. A tárlat a Reformáció Emlékévében több helyen is nagy sikerrel szerepelt.

Gondolatok a könyvtárból

Tízpróba a könyvtárban

Könyvtári tízpróbára várom a 11-15 éves fiatalokat márciusban. Az országos Internet Fiesta programsorozathoz kapcsolódva szeretnék ezzel az első alkalommal hagyományt teremteni.

11-15 éves diákok jelentkezhetnek 3 fős csapatokat alkotva. Lehetnek felső tagozatosok vagy gimnazisták. Nem gond, ha nincsenek még a könyvtárba beiratkozva, az sem, ha más településen laknak. Fontos, hogy ez nem verseny, minden csapat, aki teljesíti mind a tíz próbát, jutalmat kap.

A tízpróbát két részletben kell teljesíteni. Az első fordulóban a csapatok kapnak egy feladatlapot, amit március 14-éig kell kitöltve visszahozniuk.

Bármilyen segítséget használhatnak; könyveket, internetet, szülőt, nagyszülőt, tanárt, szomszéd nénit. Én is szívesen segítek, persze a megoldásokat nem mondom meg, de a hozzájuk vezető utat megmutatom. Az első kör feladatlapja elkérhető a könyvtárban nyitvatartási időben, vagy letölthető a könyvtár facebook oldaláról (Könyvtár Pócsmegyer-Surány).

A második fordulóra március 23-án pénteken kerül sor 17 órakor. Erre az alkalomra azokat a csapatokat várom, akik az előző forduló feladatlapját kitöltve, a megjelölt

időben eljuttatják a könyvtárba. Játékos, vidám feladatok lesznek a könyvtárral kapcsolatban.

SCHANDL ESZTER

Könyvajánló

Tara Stiles: Élj egészségesen, a saját szabályaid szerint!

Fitness-gurukkal lassan Dunát lehet rekeszteni, éppen ezért öröm olyan könyvet olvasni a témában, amelynek legfőbb tanácsa, hogy ismerjük fel és kövessük testünk saját jelzéseit. Végső célnak pedig a belső harmóniánk visszanyerését tartja.

Tara Stiles, aki New Yorkban él, és fiatal kora ellenére világszerte ismert jógaoktató, remek könyvet írt, amit nem csak a téma iránt érdeklődők figyelmébe ajánlanék. Sokáig én is azt gondoltam, hogy a jóga nem nekem való, s bár egy ideje már foglalkoztatott a kipróbálás gondolata, igazi lendületet ennek a könyvnek az olvasása adott.

Könyvből jógázni amúgy is nonszensz dolognak tűnt, de ez a könyv olyannyira inspiráló, tele fiatalos lendülettel, humorral és ami még csábítóbb, ínycsiklandó és egyszerű ételreceptekkel a teljes átalakulást segítő kalandra serkenti olvasóit! Aki ezt a könyvet választja kalauzként, úgy érzi,

hogy minden segítséget megkap az elinduláshoz. S ha mégis bizonytalankodnánk, akkor a YouTube-on Tara saját videócsatornáján rengeteg gyakorlatsort találunk (sajnos csak angol nyelven, de a könyv ismeretében ezeket is el tudjuk majd végezni). Én magam is ezt használom, és ma már ott tartok, hogy nem múlhat el nap legalább pár percnyi jóga nélkül!

GYURKOVICH KRISZTINA

KönyvtárMozi

Március utolsó keddjén, 27-én este fél hétkor a Magasiskola sorozatunk harmadik filmjét vetítjük. Sára Sándor 1968-ban készült első játékfilmje, a Feldobott kő önéletrajzi ihletésű.

Pásztor Balázs, a főszereplő érettségi után rendezőnek akar tanulni, de mivel vasutas apját morálisan megkérdőjelezhető okokból bebörtönözték, a fiút nem veszik fel a főiskolára. Földmérőként helyezkedik el. Munkája során barátra talál, és szembeesül a Rákosi-korszak visszáságaival.

A filmben olyan ismert színészeket láthatunk többek között, mint Balázsovits Lajos, Óze Lajos és Görbe János.

A vetítés után rövid eszmecsere marasztaljuk az érdeklődőket.

SCHRAMKÓ PÉTER – A FILMKLUB VEZETŐJE

TARA STILES

Élj
egészségesen
a saját szabályaid szerint!

ÉDES VÍZ

MAGASISKOLA
sorozat I.

Karinthy Ferenc Könyvtár
Pócsmegyer, Kossuth Lajos út 27.

2018.
márc.27.
(kedd)
18.30

Feldobott kő
magyar filmdráma (1968) 84' 12
Rendezte: Sára Sándor
Pásztor Balázs, egy falusi vasutas fia az '50-es évek elején filmrendezői szakra jelentkezik, de mivel apját bebörtönözték, nem veszik fel a főiskolára. Földmérői állást vállal.

A vetítések utáni beszélgetést Schramkó Péter vezeti.

SÁRA SÁNDOR
MAGYAR MŰVESZETI AKADEÉMIA

www.konyvtarmozi.hu

Értékteremtő kultúra megteremtése a célunk

Beszámoló a Zöldszigeti Kör Polgári Kulturális Egyesület munkájáról

„Február másodika a civilek napja” – amint megláttam a képernyőn ezt a fontos dátumot, arra készítettem, hogy rövid tájékoztatót adjak az egyesületünkről – írja Borzsák Enikő.

A Zöldszigeti Kör Polgári Kulturális Egyesület 2007. óta tevékenykedik községünkben. Célunk: részvétel a település kulturális életének, társadalmi eseményeinek előkészítésében, működtetésében, részvétel a nemzeti ünnepeink előkészítésében valamint hagyományörző és hagyományteremtő programok szervezése.

Ez a cikk nem törekszik teljességre, de az egyesület által szervezett események némelyikét szükségesnek tartom kiemelni.

Rendszeresen rendezünk kiállítást, és ezzel hagyományt teremtettünk. Néhány emlékeztetés ezekből: Vertel Andrea kerti kerámiáinak kiállítása. Javaslatunkra Móricz Zsigmond posztumusz díszpolgári oklevelet kapott, mely alkalomból nagyszabású ünnepséget rendeztünk, egyesületi pénzből felújítottuk Móricz édesanyjának a sírját a református temetőben, kiállítást rendeztünk, ahol bemutattuk Pócsmegyeri Református Egyházközség tulajdonában lévő azon jegyzőkönyveket, melyekben Móricz Zsigmonddal kapcsolatos feljegyzések találhatóak, adakozásáról, édesanyja eltemetéséről, valamint dédunokája kereszteléséről.

Az I. világháború kitörésének 100. évfordulójáról is méltóképpen emlékeztünk meg, ünnepélyes tisztelegés az elhunytak nevét őrző tábla előtt, előadás és kiállítás, melyet a rangos látogatók elismerően méltattak, végül Hőseink címmel könyvet adtunk ki.

A pócsmegyeri református elemi iskola történetét bemutató kiállításunk is nagyon gazdag volt, sokan látogatták és méltatták. Nagy jelentőségű, hogy ezt a gazdag anyagot is könyvben tudtuk megőrizni. A kiállítással egyidejűleg avattuk fel az ismert tanítók névtábláját. Jelzem, hogy ez a kiállítás volt az összes eddigi kiállítás közül a legköltségesebb, mert 680.000.-Ft-ot fizettünk azért, hogy valamennyi tablót és a tanítói névtábla mives és szép legyen.

Az elmúlt évben rendezett „Pócsmegyeri gazdálkodás története” c. kiállítás is rendkívül gazdag anyagot mutatott be, olyannyira, hogy még azon néprajzkutatók is, akik ismerik a pócsmegyeri hagyományokat bámulva csodáltak a kiállított tárgyak sokszínűségét. Egyesületünk erre a kiállításra körülbelül 200 000.-Ft-ot fordított, és készek vagyunk idén a kiállítás anyagából készülő könyv kiadását is finanszírozni, annak érdekében, hogy ez a fontos anyag is megmaradjon az utókornak.

Éppen 10 éve kezdtük hagyományteremtő céllal szervezni a zenés nyári estéket,

melyre igazán rangos előadóművészeket sikerül meghívni, mint tavaly a Szent Efrém férfikart, akik a pócsmegyeri hangversenyt megelőző napon érkeztek vissza angliai hangversenyükről. Ezen hangverseny megvalósulásához is jelentős mértékben hozzájárultunk, mivel a tiszteletdíjuk összege, 450 000.-Ft volt, ami a Kulturális Bizottság zenés estékre fordítható összegének majdnem a kétszerese, így az egyesületünk 200.000.-Ft-ot vállalt kifizetni, hogy itt, Pócsmegyeren hallgathassuk e nagyszerű énekkart.

Bizonyára sokan emlékeznek tavaly az Arany évforduló alkalmából hallott Arany balladák előadóstre, melyet szintén az egyesületünk finanszírozott, 90.000.-Ft összegben.

Évente rendszeresen mi biztosítjuk ezen kiemelt kulturális alkalmakra a plakátokat, szórólapokat, és vállaljuk a terjesztésüket, ami szintén nem kevés feladat.

Mindezt egy nem nagy létszámú, de lelkes csapat vállalja önzetlenül a közösségért, összeadva a tagdíjat és az adventi vásárra saját kezűleg készített darabokért, valamint a zenés estéken kapott adományokból tudjuk előteremteni.

Remélem, hogy ezen összefoglalóval hozzájárultam ahhoz, hogy teljesebb képet kapjanak tevékenységünkről.

DR BORZSÁK ENIKŐ –

ZÖLDSZIGETI KÖR POLGÁRI KULTURÁLIS EGYESÜLET

Szimpex Árnyékolástechnika Munkatársakat keres leányfalui munkahelyre!

Helyszíni beépítő, szerelő

Feladatok:

- Nyílászárók és tartozékaik, árnyékolástechnikai eszközök, üvegezett pergolák beépítése,
- garanciális és garancián túli javítási munkák

Elvárások:

- Műszaki beállítottság,
- Problémamegoldó és jó kommunikációs készség,
- Szakmai érdeklődés, motiváció, kreativitás,
- Precíz, igényes munkavégzés,
- Csapatszellem.

Projekt mérnök

Feladatok:

- Nyílászáró és árnyékoló szerkezetek kiviteli és gyártási terveinek előkészítése,
- Projektekben műszaki tervek egyeztetése, helyszíni felmérés és koordinálás

Elvárások:

- Pályakezdő, felsőfokú végzettség, CAD ismeret,
- Precíz, pontos, hatékony munkavégzési képesség,
- Szakmai érdeklődés, motiváció, kreativitás,
- B kategóriás jogosítvány.

Amit kínálunk:

Bejelentett, teljes- és részmunkaidős munkavégzés lehetősége, Versenyképes, kiszámítható, biztos jövedelem, Fiatalos, fejlődő csapat, előrelépési lehetőséggel

Jelentkezés: • info@roloart.hu +36 20 972 0716 • 2016 Leányfalu, Móricz Zsigmond út 167. • Hétfő – péntek 10-17

A Nyugdijas Klub hírei

Sok program várja a Pócsmegyer-surányi nyugdíjasokat

Régi lemezekkel nosztalgizáltak az idősök az évnnyitó rendezvényükön.

Névre szóló meghívót kaptak a Nyugdijas Klub tagjai 2018. január 27.-re, szombatra, és ezzel klubunk megnyitotta a 2018-as évet. Új névsor készült, melyre az éves tagdíj lerovásával együtt kerültek fel a tagok nevei. Mint azt az élet egyéb területein megszokhattuk az új év a tagdíj esetében is némi áremeléssel járt. A korábbi 1000 Ft/fő/év, 1200 Ft/fő/év-re módosult.

Örömmel tapasztaltuk, hogy új tagok is csatlakoztak hozzánk. Az évnnyitó menü a megunthatatlan zsíros kenyér lilahagymával, desszertként pedig a hölgytagok válogatott süteményei szolgáltak, és hogy szomjan ne haljunk, finom forró tea,

meg néhány korty bor állt rendelkezésre enyhítésül.

Az összejövetel nosztalgiaestként került meghirdetésre, régi hanglemezek lemezját-szó szolgált a nemes célt, de előbb a klub elnöke, Klibán Vendel megnyitotta a rendezvényt. A klub tevékenységével kapcsolatos feladatok vállalására kérte fel az egyes tagokat, így pl. kirándulásszervezésre, főzésre, táncsoport szervezésére.

A továbbiakban a 2018-as évre tervezett programokról tájékoztatta a jelenlévőket. Ezek közül a február 10-i surányi „Téltemető” eseményen való közreműködésünkről, Horváth László tanár úr a február 22-re meghirdetett kanadai útjáról szóló vetítésről, a nőnap eseményekről, valamint a március 15-i ünnepségről már csak múlt-

időben, élményként, az áprilisi számban tudunk beszámolni.

Mindenesetre az előre látható és a 2018-as évben remélhetőleg megvalósítható programok közt szerepel 2018. április 12-i dátummal egy érdekes előadás, április 17-én Kiss doktor úr szavalóestje, május 1-jén a már hagyományos Szigeti Majális, idén Tahitótfaluban.

Tervbe vettünk továbbá kirándulásokat, klubnapokat, könnyűzene koncertet, főzőversenyt, nem maradhat el idén sem a szüreti mulatság, de az év során távoli programokról ma még pontos információt nem tudunk adni. Ígérjük, minden érdeklődő időben értesül az időpontokról és helyszínekről.

CSEMYK

Szócs Péter „búcsú”

Levél jött az Önkormányzattól. Tértivevényes.

Ez nem szokott jót jelenteni, most sem jelentett. A levél azt közölte velem, hogy az „önkormányzat idei évi feszített költségvetése” miatt március elsejétől már nem én vagyok Pócsmegyer-Surány rendezvényszervezője. Ennyi a tény. Ami ehhez társul sok érzés. Jó és rossz, boldogító és dühítő. „Csak a szépre emlékezem, az első boldog nyárra” mondja egy régi sláger és elmereng az azon, hogy 2010-ben a Pócsmegyeriek első világtalálkozóján kaptam először lehetőséget, hogy megmutassam, mit tudok. Ezt követte az Irány Surány fesztivál az első összigeti majális és végül enyém lett a település kulturális életének szervezése. Saját erőből a munkám elismeréseképpen választott meg erre a tisztre a Képviselő Testület. „Mindenkinek van egy álma” mondja egy másik sláger. Nekem sikerült jó néhányat megvalósítani. Suliindító, színházbusz, társasjáték klub, irodalmi kávéház, Pál Feri atya előadás csak néhány ezek közül. Nagy büszkeségem, hogy rendbe raktam az Irány Surány fesztivált és 2013 óta igazi rangja van a fesztiválnak, és nem utolsó sorban elmondhatom, hogy szakmai szemmel is igen nívós összművészeti fesztivállá nőtte ki magát.

„Egyedül nem megy” hallom a jól ismert dallamot. És egyedül tényleg nem megy. Nagyon sokan, nagyon sokat segítettek támogatták munkámat. Ki jó szóval, ki felajánlással, ki munkával, ki lehetőségekkel. Nagyon halás vagyok mindenkinek, aki támogattott akár egy jó szóval is. Szerencsére nagyon sokan voltak.

„Álmodtam egy világot magamnak” amely kapui már máshol nyílnak. Viszlát Pócsmegyer, viszlát Surány!

SZÓCS PÉTER

Németh Miklós polgármester gondolatai

2017. november elején jeleztem Szócs Péternek, hogy a 2018. évi költségvetés tervezésénél látszik, hogy megbízási szerződését nem fogjuk tudni fenntartani.

Ismerve a tényeket kerestem a megoldást, hogy erre a lépésre ne kelljen sort keríteni. A februári Képviselő-testületi ülésen a költségvetés elfogadásával kiderült, hogy ez a döntés elkerülhetetlen.

Hangsúlyozni szeretném, hogy Péter vállalkozóként dolgozott a településen, nem önkormányzati alkalmazottként.

Munkáját nem csorbítva meg kell említenem, hogy a településen szervezett rendezvények létrejötté kollektív munka eredménye volt, és a jövőben is az marad. Ezen együttes munka eredményeként tudnak létrejönni olyan kulturális események, amelyek kielégítik a lakosság igényeit. Ezúton is szeretném megköszönni Péter munkáját, és kívánom, hogy az a tudás és kapcsolati rendszer, amely az itt eltöltött időben létrejött, segítse jövőbeni munkáját.

NÉMETH MIKLÓS

Csobbanás a múltba

Miről mesélhetnének a helybéli házak, utcák, emberek; mi mindent látott egykor a Szigetet ölelő folyó? A Malom-Alom tanuló-csoport diákjai állandó rovatukban a múltat kutatják. Ezúttal a Malom szomszédságában élő Misi bácsit hívtuk meg egy beszélgetésre, hogy az egykori pócsmegyeri malomról kérdezzük.

– Bálint Mihály vagyok – kezdi a kedves idős úr az emlékezést –, 1940-ben születtem Pócsmegyeren, az Aradi utca 6. szám alatt. Apám itt dolgozott a malomban 4-5 évig, molnárlegény volt. Szentendrétől Dunabogdányig és a Szentendrei-szigetről ide hordták a gabonát őrölni. Ez a malom a Deákékvé volt.

Körbepillantunk a helyiség falán, ahová Misi bácsival leültünk beszélgetni: az egykori malom épületének kis szobájában jelenlegi gazdája aprócska múzeumot rendezett be. Itt láthatók a Deák család és a velük dolgozó molnárszegédek fotói, valamint néhány kép a hajdani dunai vízimalmokról. Mint a feliratokból kiderül, a bajai származású Deák János vízimalmát a leányfalusi oldalon, a forgónál horgonyozták le a húszas években. 1938-ban építette Deák János fia, Ernő a testvérel a pócsmegyeri hengermalmot, ahová átkerültek a berendezések, a malmot azonban már nem a folyóvíz ereje, hanem a gőz hajtotta.

– Mert mindig modernebb lett a világ – teszi hozzá Misi bácsi. Deákék idővel megépítették az új épületrészt is, korszerűbb gépeket vásároltak, de a történelem megtörte ezt a családot is: az egyik fiú a háborúban meghalt, s mikor a malmot államosították, a még ki se csomagolt új gépeket elszállították.

– Pedig a legjobb lisztet a pócsmegyeriek adták – állítja Misi bácsi. – Államosítás után mindent elvittek innen, gabonafölvőhely lett. Államilag le kellett adni: kinek hány hold földje volt, holdanként megvolt, hogy hány mázsa kukoricát, árpát, rozsot kellett leadnia. Itt volt a gabonatarló. Mikor gyerekek voltunk, mindig itt ugráltunk, húztuk el a fal mellől a búzát vagy a gabonát, hogy ne legyen nedves, kaptunk érte egy kis búzát, hogy adjuk a galamboknak – emlékezik. – A forradalom után, mikor megszűnt a begyűjtés, a TSZ rátette az épületre a kezét, és bakelit-fröccsöntő üzemként működött tovább. Nyolc-tíz ember dolgozott három műszakban, olyan sok volt a munka. Ha az erdőbe kimentek, még találtak bakelit darabokat, oda dobálták ki sajnos a hulladékot.

– *Mi lett a régi gépekkel?*

– Leszerelték, összetörték. Ernő bácsi fiával – tőlem idősebb volt a Deák Feri – még



mi is vittünk innen vasat, beváltottuk, abból mentünk cirkuszbá, moziba.

– *Mesélne nekünk arról, milyen volt az élet a faluban gyermekkorában?*

– Sokat játszottunk, de minden gyereknek megvolt a munkája, hogy kinek mit kell csinálnia. Hárman voltunk testvérek, a legkisebb gyűjtőt tördelt, vagy a nyulaknak, kecskéknél hátra vizet kellett vinnie. Kimentünk a kertbe gyomlálni, vagy a szülőkkel a földekre kapálni. A libákat kihajtottuk a tarlóra vagy a kecskéket le a Dunára. Annak idején, aki a falu szélén lakott a folyónál, mindenkinek volt csónakja. Egyszer a kecskéket beraktuk egy csónakba, bevittük őket a zátonyra, otthagytuk őket, elmentünk játszani. De a kecskék kiúsztak a földekre, a paprikát, paradicsomot, babot megették, otthon meg elővettek minket ...

– Azért később is vittük őket. A bakkecske mindig nekiugrott a két evezőnek, azt hitte, hogy ugratják. Lassan megszokták, bennmaradtak a zátonyon. Halászgattunk. Megpucoltuk a halat, a Dunából merítettünk vizet, abban megfőztük: olyan tiszta volt a víz, hogy derékig érő vízben is láttuk a kavicsokat.

– *Milyen volt az iskola?*

– Egybe volt vonva az első négy osztály, 25-30-an voltunk. Volt egy vigyázó, aki mindig ellenőrizte, hogy kész van-e a lelkénk. A kezünket mindig ki kellett tenni a padra, megnézett: tiszta legyen a köröm; cipőt fölemelni: tiszta legyen a cipő – válaszolja Misi bácsi. – Amikor megjött a tanító, szépen jelentette: „tanító úrnak tisztelettel jelentem, az osztálylétszám ennyi és ennyi ...” Amíg a tanító nem volt ott, hátra tett kézzel kellett mondani az egyszereget.

Ha megjött, kérdezte: ötször hat, hatszor hat? S valaki nem tudta, gyorsan rácsapott pálcával. Ilyen szigorú volt. Mikor mentünk hazafelé, sorba kellett menni, hátul ment a felvigyázó, aki a legutolsó házban lakott. Másnap reggel jelentette, ha valaki nem köszönt az utcán. Mert aki ezt nem tette, annak huszonötzör vagy ötvenszer le kellett írni: „a felnőtteknek mindig a napszaknak megfelelően köszönni kell”. Még most is megvan ebben az idősebb korosztályban, ha szembejönnek, köszönök. Belénk rögződött. A pócsmegyeriek, meg a többi idősebb is azután ítélik meg a gyerekeket: ezt az anyja jól nevelte, mert tud köszönni.

– A felsőtagozat Leányfalun volt. Sok megyeri embernek odaát volt a szőlője, csak a filoxéra miatt később ki kellett vágni ...

Misi bácsi szívesen mesél. Kérdezzük a régi kompról, amit még nem hajtott motor: a kompot feltölték a part mellett csáklával, utána a víz vitte lefelé, úgy kormányozták át. Érdekel minket a hajózás is: megtudtuk, hogy hogyan indult reggel ötkor a kofahajó, mert amit termeltek a pócsmegyeriek paraszt emberek, kosarakba tették, a stégen lemérték a Kónyi bácsi, rátette a jegycédulát, s vitték is Pestre a terményt, s árulták már reggel a Lehel piacon. Hallunk az emberek egykori munkájáról, a dunakeszi vagongyárról, ahová kerékpárral, aztán vonattal közlekedtek.

Vendégünk történetei nyomán kicsit meglevenedett előttünk a ház és a környék múltja, ahol most mi játszunk, tanulunk nap mint nap. Köszönjük, Misi bácsi!

A réteges öltöztetés a lényeg – a pócsmegyeri védőnő jó tanácsai

Hogyan kerüljük el a megfázást tavasszal?

Márciusban a szeszélyes időjárás mindig gondot okoz a szülőknek, hogy hogyan öltöztessék fel gyerekeiket, kisbabájukat. A játszótéren a gyerekek egy része még vas-tag téli sapkában és anorákban van, míg a másik fele pulóverben és szédzsekiben ugrál. Ahány óvoda, bölcsőde annyiféle szokás van a szigeten is. Vannak olyan ovik, ahol esőben, rosszabb időben, sáros napokon szinte soha nem viszik ki a lányokat és fiúkat, míg más óvodákban nincs olyan nap hogy ne lennének kint és rendszeresen felöltözve, boldogan dagonyáznak a gyerekek. Melyik a jobb? – erről kérdeztük Gyöngyösinél Baranyi Marika védőnőt.

A védőnő szerint a változatos időjárásnál is az a legfontosabb, hogy a gyerekek ne izzadjanak meg. „Talán a túlmelegedésnél és izzadásnál is jobb, hogyha egy gyerek picit inkább fázik” – mondja a védőnő. Nagyon fontos azonban, hogy a gyerekek fülét a március bolond időjárásban is érdemes védeni, sokat segít, ha pamutsapkát hordanak. Az örökmozgó totyogósoknál és az annál idősebbeknél, akik már szívesen beülnek homokozni, lehuppannak a földre, érdemes alulra vízhatlan nadrágot adni és fontos, hogy a gumicsizmába bújtatott lábukon pamut zokni legyen.

Az ovis, iskolás korú gyerekek imádnak csatangolni, pocsolyákban ugrálni, biciklizni, náluk és persze a csecsemőknél is azt

ajánlja Marika, hogy a lányok és fiúk legyenek rétegesen öltöztetve és próbáljuk meg azt a pontot megtalálni, amikor még nem izzadt a tarkója, de szívesen megválna egy rétegtől.

A betegségek elleni védekezésnél elsődleges, hogy ne vizesedjen át a ruhájuk, azonban az is fontos, hogy ha a tarkójuknál érezzük, hogy megizzadtak, akkor már nem szabad őket levetkőztetni, hanem érdemes velük hazamenni, a melegben megszáritkozni és száraz ruhában, néhány réteggel kevesebbel visszatérni a játszótérre.

Ha egy megizzadt gyerekről levesszük a kabátot, akkor nagy valószínűség szerint megbetegedhet. Tapasztalatok alapján azok a gyerekek egészségesebbek, akiket nem óvnak túl, nem öltöztetnek túl és akik rendszeresen kint vannak a levegőn. Hosszú távon ezeknek a kislányoknak és kislányoknak az immunrendszere is erősebb lesz – vélekedik Marika.

Ha valaki mindig a szabadlevegőn van, akkor esős, párás időben is érdemes egy kis időt kint tölteni, mert szervezetük már megszokta és igényli ezt, ha azonban valaki inkább a házban tartózkodik a gyerekekkel, az ködös, párás időben inkább maradjon bent, mert az alacsony légnyomásban a levegő szennyezettsége is koncentráltabb, több a pollen és a pizok, még itt a Szentendrei-szigeten is, ami nem tesz jót a tüde-



jüknek. Az is érdekes tény, hogy egy vizsgálat szerint otthonunk, a Szentendrei-sziget allergiák szempontjából épp ezért sokkal veszélyeztetettebb hely, mivel a Duna és a Pilis közelsége miatt sokszor párás az idő. Azonban a szabadban sokat játszó, alvó gyerekek tüdeje edzettebb és jól bírja majd hosszabb távon is az időjárás viszontagságait.

Márciusban is előfordulhat, hogy hideg van, Marika minden anyukának el szokta mondani, hogy – 5 °C körül már nem érdemes a csecsemőkkel kint lenni, vagy altatni őket, mérsékelt időjárásban azonban a babakocsis séta és a kint alvás, pláne mélyebb babakocsiban, nagyon jótékony hatással van a kicsikre.

B.G.B.

Gyógynövényes gondolatok a szívről

Amikor azon gondolkodtam, mi legyen e második gyógynövényes írásomnak a témája, úgy döntöttem, hogy a szívünk-keringésünk egészségét megőrző, helyreállító növényeinkről szóljon. Egyrészt családom és ismerőseim körében már megtapasztaltam jótékony hatásukat, másrészt a szív és keringési betegségek sajnos igen elterjedtek hazánkban.

Kezdjük **Galagonyaanyóval** – itt a szigetünkön gyakran láthatjuk, főleg a homokdombokon. A kelta Beltane kezdetét a helyi galagonyabokrok virágzása jelezte, ami a mai naptárunk szerint májusra tehető.

Változó és magas vérnyomásra ajánljuk. Férjemnél kezdett magas vérnyomás kialakulni,

200 körüli értékeket mértünk – két hét galagonyatea ivás után visszaállt a korának megfelelő tartományba a vérnyomása.

Megjegyzem ő még nem kezdett el szedni vérnyomáscsökkentőket – ez egy külön történet, és hosszú folyamat, hogyan lehet a gyógyszert gyógynövényrel felváltani – mindenképpen folyamatos követést és szakszerű támogatást igényel, egyedül és máról-holnapra nem szabad megpróbálni.

Természetesen utána is ivott a férjem legalább egy fél évig a galagonyateaét, sajnos mostanában már nem tudom rávenni, de lekopogom: két éve nincs gondja.

Érdemes mindenkinek 40 felett heti három – négy alkalommal innia. Akiknek sok a

stressz az életében, dohányoznak, vagy más módon szűkítik az ereiket:), azok akár minden nap is ihatják.

A másik példa Édesanyám, ő már lassan egy évtizede issza, azóta egyszer sem volt szüksége a korábban használt nyelv alá tehető pirulára. Édesapámra pedig gyanakodva nézett az orvosa, amikor a jogsiját hosszabította – szokatlanul jó vérnyomásértékeket produkált magas kora ellenére.

Galagonyát tavasszal és ősszel is lehet gyűjteni, és ebben a két formájában lehet megvásárolni a gyógynövényes boltokban is. A tavaszi virágos ág végén fut. Elkészítése: csapott evőkanál egy bögrébe, forró vízzel felöntjük, lefedjük és húsz perc múlva

leszűrjük, nem fémszűrővel. A másik, amit én jobban szeretek, a galagonyabogyó – őszszel gyűjtöm. Az elkészítése más: 1 percig szoktam főzni, alig gyöngyöző vízben. Utána állni hagyom min. 20 percet. Galagonyateát én este szoktam inni, még segít is hogy jól aludjak.

A **fagyöngy** a másik növény amiről szót kell ejtenünk. Őt nem javaslok állandóan inni, csak hetente kétszer-háromszor. A fagyöngy a druidák-sámánok szent növénye volt a leírások szerint, ma sok komoly betegségre használja a gyógyszeripar is, úgymint a cukorbetegség, vagy a rák. A fagyöngy utat enged a vérnek oda, ahová eddig nem tudott eljutni. A fagyöngy nem iható a terhesség alatt.

Elkészítése eltér a szokásos módszertől: 6-12 órán át áztassuk mézmentes, vagyis lágy HIDEG vízben. Ne forrázzuk, mert káros anyagok szabadulnak fel, illetve lebomlanak a benne levő hasznosak. Lágy vizet úgy kaphatunk, ha felforraljunk a csapvizet, kitöltjük egy másik edénybe és lehűtjük.

Akinek veseeredetű a magas vérnyomása, az vízajtókat is igyon a fenti növények mellett. Kitűnő vízajtó teákkal lát el minket a természet, néhányat felsorolnék: **csalán** (4hét, majd 2 hét szünet), **nyír** (az egyik legbiztonságosabb vízajtó), **pitypanglevél** (a kedvencem, mert pótolja a káliumot- mint a mai intelligens vízajtók), **aranyvessző** (nem túl erős, de bónusz, hogy az epét is támogatja) Érdemes ezeket a növényeket

váltogatva inni.

Sokan ismerik a csalánt és a zsúrlót mint vesegyógynövényt – fontos megemlíteni, hogy őket nem lehet korlátlanul folyamatosan inni, tartsunk szünetet.

A **pásztortáska** a békaláb gyógyszere. Nem azt akarom mondani, hogy lányom kedvenc kételtűjét is bele kell rakni a teába, hanem kifejezetten jól tesz azoknak akiknek a végtagjai gyakran hidegek. Nem túl tudományos magyarázattal, de azt szoktuk mondani, hogy elviszi a perifériára a vért, segít a hajszálerek munkájában.

Zsálya, nem vérnyomáscsökkentő, hanem a veszélyes, érfalon megtapadó, vérrögöket oldja, tehát nem leválasztja onnan, hogy aztán valahol elzáródást okozzanak, hanem vérhígító hatása van. Hosszan és nagy dózisban nem ajánlott összehúzó hatása miatt (növeli a görcskészséget nagy adagokban) Hetente kétszer, egy kávéskanálnyi teafüvet érdemes leforrázni, és langyosan inni, többszörre elosztva a nap folyamán. Terheseknek, és szoptató anyáknak nem szabad inni zsályát.

Szúrós gyöngyajakkal is jó tapasztalatai vannak a családnak. Ez a növény a pajzsmirigy-túlműködés, vagy akár a stressz okozta heves szívdobogáson segít. Enyhe értágító hatása van. Latin neve utal arra, hogy a szívgyógynövénye: *Leonorus Cardiaca*. Motherwort – a növény angol neve pedig arról beszél, hogy a szúrós gyöngyajak a nők támogatója minden életkorban. Én – mivel

nem egyhangú a szakirodalom – nem javaslom várandósság idején, bár vannak olyan tekintélyes szerzők, akik ajánlják ebben az időszakban is.

Meg szeretnék még említeni két növényt, mindkettő nyugtató hatású és hozzájárulhat a szívünk egészségéhez. Az egyik a sokak által ismert **citromfű** – én csak vizsganövénynek nevezem, növeli az egészséges önbizalmunkat, és nem ugrunk mindenért a másik torkának, vagyis kicsit megemeli az ingerküszöbünket. Biztonságos gyógynövény, babáknak is szokták adni, ha nem tudnak aludni a pocijukban levő gázoktól. Egyedül azoknak nem ajánlom, akiknek alulműködik a pajzsmirigyük.

A másik növény az **orbáncfű**, – a folyékony napfény – amit tinktúrába érdemes fogyasztani, nem teában. Nemcsak depresszió ellen jó, de immunerősítő is, az idegek barátja.

Végezetül ne felejtkezzünk el a **fokhagymáról**, mely szintén segít a magas vérnyomás tüneteinek csökkentésében. Mindenesetre a tüzeesebb típusú embereknek nem ajánlott nagy adagokban és hosszan fogyasztani, mert még „energikusabbak” lesznek. Így pajzsmirigy-túlműködés esetén sem szabad sokat és rendszeresen enni belőle.

Végezetül csak annyit, hogy a magas vérnyomás legjobb kezelése a **mozgás**, már egy gyorsabb ütemű húszperces napi séta is sokat segít.

Jó egészséget kívánok!

TÓTHNÉ RÉKA

„Az éjszaka csodái”

Hűvösvölgyi Ildikó Weöres Sándor estje

2018. április 9-én, 18.00 órától
a Pócsmegyer Rendezvényközpontban.
(Kossuth u. 27.)

Jegyár: 1.000 Ft

PRK
PÓCSMEGYER
RENDEZVÉNYKÖZPONT

EuroVelo kerékpárút

Mégis a Szigetre tekereg

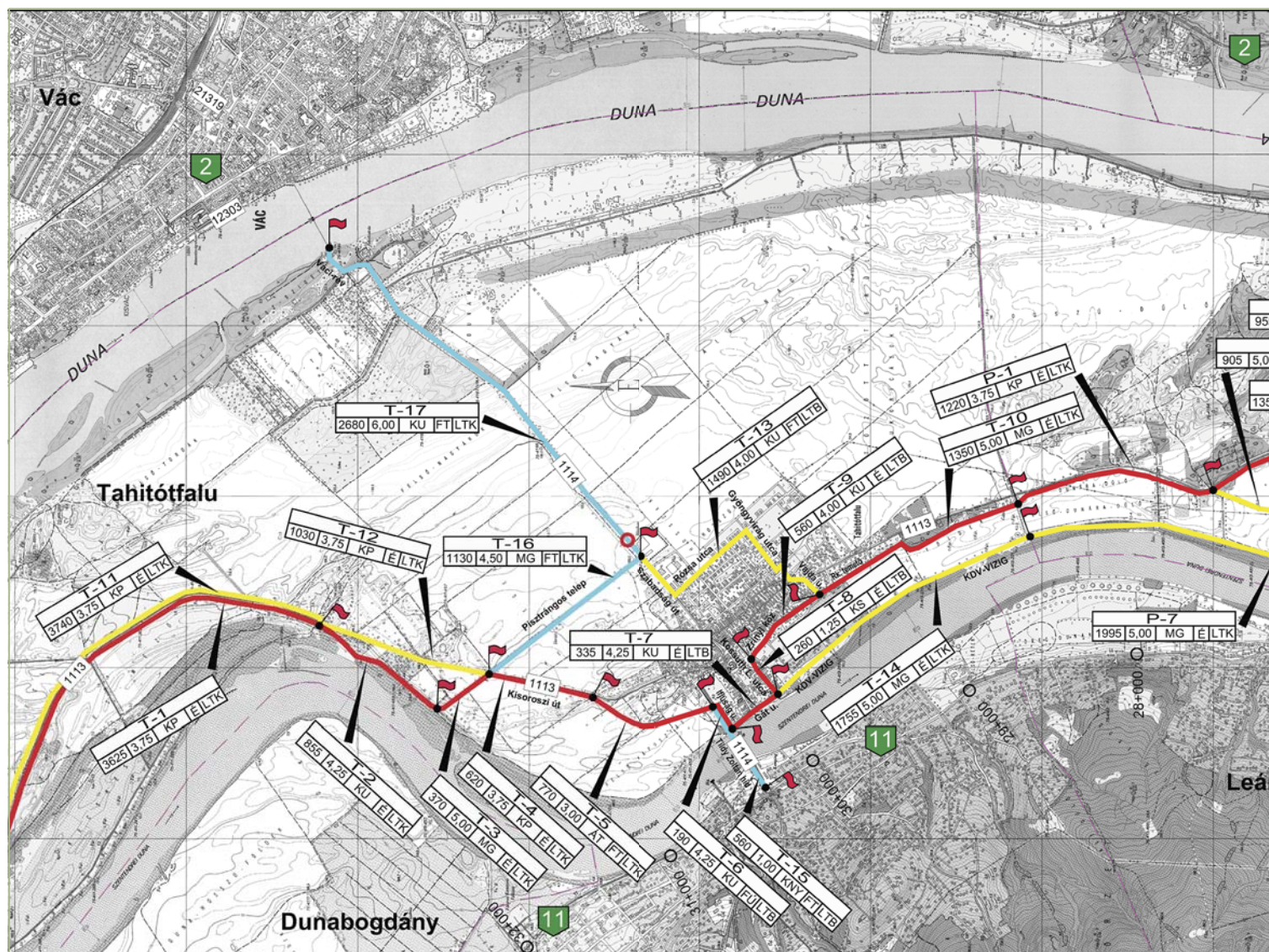
Másfél-két éve még nagyon úgy tűnt, Szigetünk érintése nélkül suhannak majd el a nemzetközi EuroVelo kerékpárúton kereközők, nyaranta csúcsideben olykor napi több ezren. Ha a Franciaországból Bécsen keresztül a Fekete-tengerig vezető biciklis sztrádán csak minden tizedik áll meg egy frissítőre, szendvicssre, netán dunai fürdőzésre, az máris érzékelhető a helyi idegenforgalmi bevételekben.

De úgy nézett ki, ezekből az áldásokból csak a Duna jobb és bal partján levő települések részesülnek. Mint három éve, októberi és novemberi számunkban írtunk róla, az állami kerékpárút-építető arra jutott, hogy Visegrád és Szentendre között túl drága lenne – a két híd miatt – a Szigetre kanyarítani a bringautat. A háttérben azonban szívósan lobbiztak – éppen a hi-

dakért – a szigeti polgármesterek (Kisbíró 2016. április, 10. oldal), és nem is eredménytelenül. Tavaly januárban megjelent egy kormányhatározat, eszerint a nemzetközi EuroVelo6 jelű kerékpárutat a Szigeten át, Kisoroszinál és Szigetmonostornál egy-egy hídon keresztül kell vezetni. Azóta eldőlt – derült ki február 5-ödikén, a környezetvédelmi engedélyezési eljárás keretében tartott közmeghallgatáson, illetve az előtte közzétett dokumentumokból, az úgynevezett előzetes vizsgálatból – hogy az út tervezői az egyeztetések alapján a szentendrei Főtér közelébe, a Pásztor rév környékére helyeznék el a kerékpáros hidat, tehát a lehető legtávolabb Pócsme gyertől. A Határcsárdánál az autós komptól délre is berajzoltak ugyan híd összekötetést, de ez nehezebben megvalósítható

alternatíva – állították. Elsősorban az árvízvédelemre hivatkozva, ugyanis a vízbázist, a természeti értékeket a főtéri változat nyilvánvalóan jobban károsítja. (A Határcsárdánál hosszabb rámpa kellene, hogy magas árvízkor is szárazra érkezhessen a kereköző, vagy a gyalogos, míg a Pásztor révnél rögtön a gát mentett oldalán találna magát.)

Ha egy érv első látásra is mondvacsináltnak tűnik, nyilván más ok állhat a háttérben. Feltehető, hogy Szentendre korábbi vezetésével ellentétben – a szigetmonostori Képviselő-testülettel közös ülésen meg is állapodtak benne, hogy hozzájárulásukat adják egy gyalogos híd elhelyezéséhez a Határcsárdánál – a mostaninak megtetszett az a lehetőség, hogy a főtéri Duna-partról átsétálva a turisták a túló-



dalról gyönyörködhetnek majd a valóban szép város látványában. Ez kétségtelenül turisztikai vonzerő – csak épp ellentétes a szigetlakók érdekeivel.

A közmeghallgatáson többek között a szigetmonostori polgármester és a Horányért Egyesület alelnöke is a határársdai helyszín előnyeit ecsetelte. Ott például van tömegközlekedés, ami a szentendrei Duna-partról nem mondható el. Ezt az ellentmondást Szentendre maga is érezte, ezért a Városháza képviselője tavaly szeptemberben a tervezőkkel folytatott egyeztetésen kilátásba helyezte: a főtéri változat esetén „Szentendre vállalja, hogy a tömegközlekedési kapcsolatot és a kerékpártárolási lehetőséget biztosítja”. A tervezők számára is világos, hogy a hídhely ellentétes a helyi lakosság érdekeivel, ezért azzal álltak elő, hogy „rendkívül kedvező lenne, ha Surányból, Monostorról, Horányból be tudnának járni a Pásztor révhez. Javasoltunk elektromos járatot...” Igazán tetszetős elképzelés. Villanyautóval a révig, on-

nan Szentendre jóvoltából tovább esetleg a HÉV-ig...

Csak hát ez nyilvánvalóan nem valósulna meg és nem is működne hosszú ideig. És legfőképp: sem a villanyautó, sem a szentendrei tömegközlekedési felajánlás nem a kerékpárút-beruházás része, nincs semmiféle kötelezettség ezek megvalósítására. Ehhez képest a folyton késő, de mégis csak létező, olykor nem is ritka Volán buszokkal garantáltan be lehet jutni átszállás nélkül Újpest Városcsopontig.

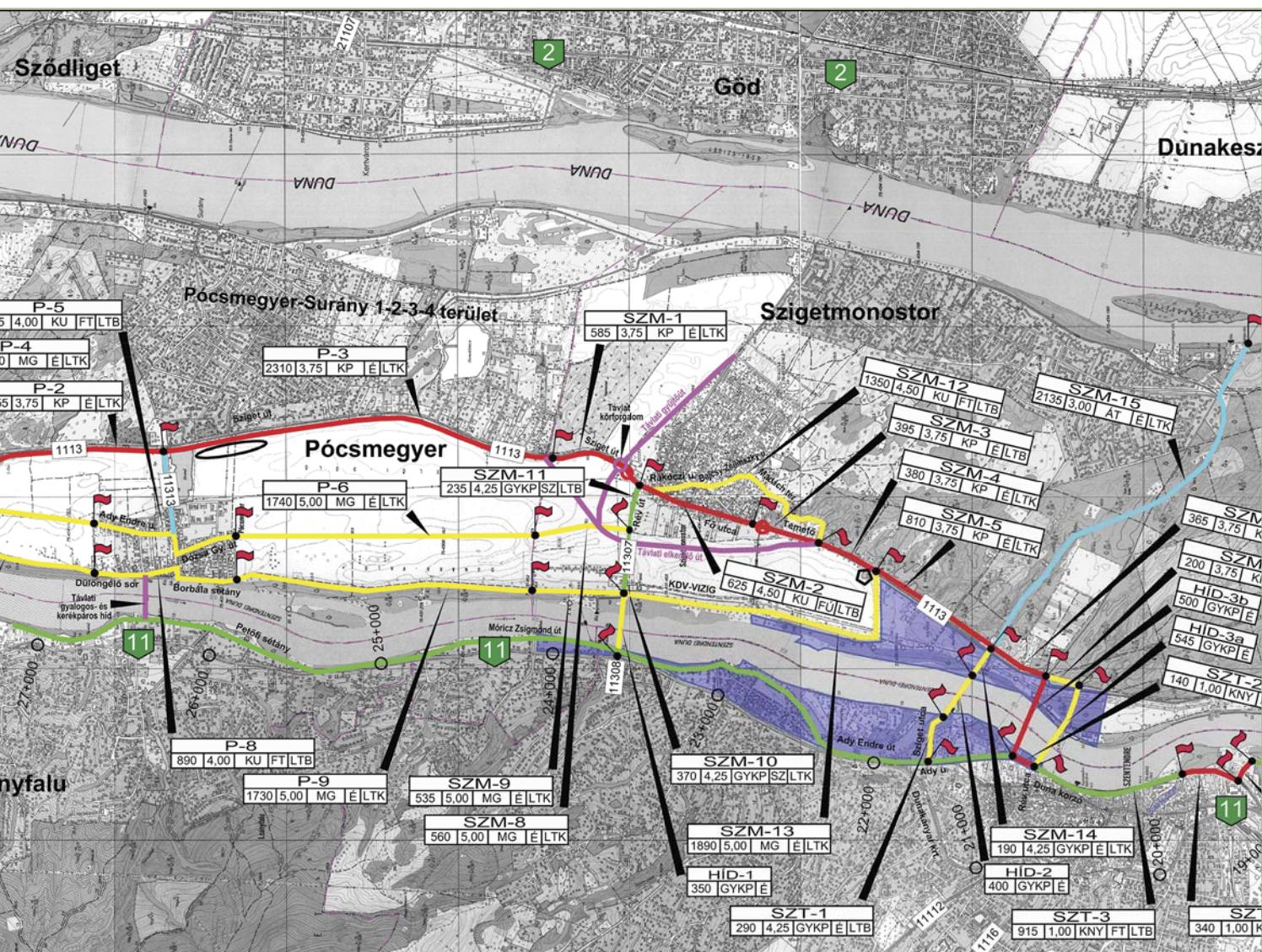
Az elhangzott kifogásokat mérlegelve először a zöldhatóságnak – a Pest megyei Közigazgatási Hivatal megfelelő részlegének – kell döntenie. Erre – kiemelt ügyről lévén szó – már legkésőbb február 5-ödikén sort kellett volna kerítenie, ezek szerint a délutáni közmeghallgatás pusztán színjáték volt, hacsak nem fogják túllépni a határidőt. A döntésben előírhatók további figyelembe veendő szempontok, amelyek alapján részletes környezeti hatástanulmány készítené.

A Budapest-Szentendre szakaszra a napokban kiadott környezetvédelmi engedély alapján jó esély van arra is, hogy nem írnak elő további környezeti vizsgálatot, de esetleg néhány szempontot adnak a további tervezésre.

Nagy kérdés, hogy a turisztikai szempontokon túllépve számít-e majd, melyik hídváltozat vonzóbb az itt élőknek, az errefelé rendszeresen autóval közlekedőknek, melyik képesebb hatékonyabban csökkenteni a környezeti terhelést, melyik változathoz esélyesebb, hogy az autót a hídfőnél hagyják és a túlparton buszra szállnának az ingázók. Hamarosan meglátjuk.

S miközben nyilván annak drukkolunk, hogy ésszerűen válasszák ki a hidak helyét, csöndben megjegyezhetjük, hogy Pócsmegyer és Leányfalu között is jól betöltené funkcióját... Persze, ne legyünk telhetetlenek. A legtovábbi változat is jobb annál, mintha nem jönne be a kerékpárút a szigeti gerincútra.

SZABÓ GÁBOR



Pegazus atlétika hírei

Amikor egy álom valóra válik

Kedves Olvasók!

Egyesületünk, a Pegazus Atlétika csapata, az elmúlt időszakban sem tétlenkedett, így aki követ minket facebook oldalunkon, vagy esetlegesen nézi a honlapunkat, az láthatja, hogy idehaza és külföldön is szenzációs eredményeket érnek el atlétáink. A 2017. év valami álomszerűre sikerült, hiszen hazánk legkisebb egyesülete kimagasló, a nagy egyesületeket magunk mögé utasító produktummal rukkolt elő. 60m-s síkfutástól, egészen 5000m-ig bezárólag, **futóink a top 3-ban vannak**, és a legtöbb ranglistát vezetik is! Mindezek mellett elsőéves mezei futókként csapatunk a kiváló 3. helyen végzett a bajnokságban, a hegyi futó országos bajnokságot pedig magasan nyertük! Váltókban, egyéni, és csapatversenyekben is rendszeresen győzelemmel, de minimum dobogós helyezéssel zártunk. A 2017. évet most nem is részletezném annyira mélységében, hiszen itt a nyakunkon a 2018. évi verseny szezon. Az évet rögtön terep futó kupán kezdtük, ahol **Csuta Dorkánk győzelemmel ért célba**, míg **Zsámár Anna másodikként**, és **Lengyel Lizett a 3. helyen végzett** a saras, csúszós, hegyi etapon! Közben kiosztották az éves kupaverseny díjait is, ahol csapatunkból többen a legjobb háromban végeztek! **Móro Marcink 3. helyen végzett**, **Lengyel Lizett címvédőként nyerte meg az éves kupát**, míg **Zsámár Anna a második**, **Csuta Doró a 3. helyet** csípte meg. Ezt követően nem volt megállás, hiszen Csuta Dorka tanítványommal, már az elmúlt évben elkezdtük a felkészülést a Skót mezei liga versenyre, amely köztudottan az egyik legerősebb liga a világon. A Skót atlétika szövetséggel hosszú levelezések, és telefonbeszélgetések után, én és Dorottya zöld utat kaptunk, így megvettük a repülő jegyeket, és lefoglaltuk a szállást. Első körben nem akarták engedélyezni Dorka indulását, ám miután megvizsgálták klasszis eredményeit, igenlő választ küldtek nekünk. A versenyre gőzerővel készültünk, hiszen tudtuk, hogy az Egyesült Királyság bajnoka is rajthoz áll a versenyen, valamint, egy rendkívül erős, és nagy mezőny várt Dorkára. Dorottya a versenyt hihetetlen magabiztosan nyerte, mi több, az angol bajnoknak egy percet adott, amit



a Skót szakemberek, edzők, szurkolók, hitteltenkedve néztek. Rengeteg gratulációt kaptunk, és a verseny után 48 órával, megtörtént az első megkeresés, vagyis Dorottyát szívesen látnák Skót klub színeiben! Ez a történet most ott tart, hogy Dorka kettős versenyző lesz, vagyis skót, és magyar egyesületet képvisel majd. Ennek okán augusztusban az Angol bajnokságban 1500m-n fog rajthoz állni, így augusztus közepén Dorka és én egy hetet Angliában töltünk. Ám addig sok feladat és verseny vár ránk, no nem csak Dorkára, hanem a többi Pegazusos atlétára is, akik kimagasló eredményeket értek el eddig is hazánkban és külföldön is egyaránt. Február 3.-n, és 4.-n rendezték meg a Magyar Köztársaság serdülő bajnokságát Budapesten, ahol kettő versenyzőnket indítottam: Fegyveres Anikót és Csuta Dorkát. Nem csűröm, csavarom a szót, **Dorottya hatalmas fölényrel nyerte meg a szombati 1500m-t**, míg a vasárnapi 3000m-n az ellenfeleket le is körözte. Mindkettő távon aranyjelvényes minősítést ért el, ami hazánkban a legmagasabb szakmai minősítés jelenleg! **Fegyveres Anikónk is szépen dolgozott**, hiszen 1500-n a 6., 3000m-n a 7. helyen ért célba. A bajnokság óriási sikerrel zárult, melyet az atlétika szövetség is megemlíti, mármint, hogy a Pegazus Atlétika bizony a legjobbak között szerepel! Csapatunk egyre jobban fejlődik, és immáron más klubok futói is jelezték felénk átigazolási szándékukat, amely folyamatok el is indultak. Ennek köszönhetően egy komplett 4x800m-s bajnok csapat is Pegazus Atlétika színeiben képzeli el a jövőt, valamint, csak januárban 5 kiváló futó igazolt hozzánk. Csapatunk a minőséget, és az eredményességet

képviseli, melyet bizony egyre több helyen kísérnek figyelemmel kis hazánkban, és immáron külföldön is. Örömmre szolgál, hogy azt látom, Pócsmegyeren, Surányban, és a szigetről, egyre többen követik csapatunk működését, eredményeit és bizony egyre több telefonos megkeresést kapok, melynek tárgya, hogy lesz-e Pócsmegyeren Pegazus Atlétika. A sors fintora, hogy csapatunk budapesti központi bázissal működik, valamint létezik egy terep-hegyi futó tagozatunk Szentendrén. Persze, tehetik fel sokan a kérdést, hogy akkor Pócsmegyeren miért nincs?! Nos múlt évben elindítottam, ám egy szomszédos község akarva, vagy akaratlanul, szinte egy időben velünk, elindította az atlétika képzést, ami azóta nem tudom, hogy merre fejlődött. Minden esetre engem meglepett mindez, értetlenül is álltam a dolgok mögött, minek okán, én magam úgy éreztem, hogy felesleges egy ilyen kis közösségbe, mint a szigeti lakók közössége kettő atlétika csapatot működtetni, így maradtam a stabil bázissal, és kiforrott működéssel rendelkező budapesti, és szentendrei csapatomnál. Viszont azóta is bombáznak a telefonokkal, és mindezek mellett múlt évben tettem egy ígéretet a hivatalban, hogy idén elindítom az atlétika képzést Pócsmegyeren, aminek minden feltétele adott, már csak a gyerekek és a fiatalság kell hozzá. Az Önkormányzat is abszolút nyitott, így úgy érzem, semmi akadályja annak, hogy március, vagy legkésőbb áprilistól, elinduljon a helyi palánták képzése. Ám ehhez nem elég az elhatározás, ehhez Önök is kellene, és a gyerekek! Erről bővebben, egy következő cikkben szeretnék írni. Szeretném megköszönni mindazon surányi és pócsmegyeri lakónak a buzdítást, akik szeretettel, és érdeklődéssel követik csapatunk versenyait, eredményeit, no és természetesen nem hagyhatom figyelmen kívül az Önkormányzat buzdítását, támogatását sem, akik az ügyünk mögött álltak, és állnak most is. Bővebb információt, és eredményeket olvashatnak honlapunkon, a pegazusme.hu címen. Szívvel kívánok Önöknek szép márciust, és várjuk együtt a közeledő tavaszt!

TISZTELETTEL: GEDEON ZSOLT –
PEGAZUS ATLÉTIKA ELNÖK

„Egy kicsi mozgás mindenkinek kell...”

Tíz éves a Ficzek torna

Remélhetőleg egyre többen tudomást szereznek arról, hogy Surányban van egy remek mozgási lehetőség felnőtteknek, ez pedig nem más, mint a Ficzek torna. A mai világban sajnos ritkaságnak számít, hogy valami ilyen sok éven át, kitartóan működjön. Az, hogy ez a torna mégis 10 éve már, hogy „talpon” van, köszönhető Ficzek Kati személyiségének, szakértelmének. A lányok szeretnek ide jönni, jól érezzük magunkat ebben a vidám közösségben. Nagyon változatos mozgásformákat végzünk, két egyforma torna nincsen.

Kati szakértelmét bizonyítja az is, hogy folyamatosan figyel ránk a tornán. Figyelembe veszi azt, hogy éppen mennyire vagyunk fáradtak vagy fittek, hogy kinék melyik mozgásforma megy könnyebben vagy ép-



pen nehezebben. És ami még fontos, hogy dicsér! Észreveszi azt, ha valaki fejlődik, ha meg tud csinálni olyan gyakorlatokat is, melyek előtte még nem mentek. Néha ugyan „kemény tempót diktál”, de mi ezt is nagyon szeretjük, mert megvan benne a kihívás, és a

fejlődés lehetősége. Személy szerint én nem tartozom a „kemény maghoz” (mert bizony vannak olyan tagok, aki a kezdetektől jelen vannak), de amióta a csapat tagja vagyok, elmondhatom, hogy csak pozitív élményeim vannak, melyek azért szerencsére centiméterben is mérhetők.

Elismerem, hogy sokszor nem könnyű rávenni magunkat arra, hogy este, munka után (főleg ha még gyerekek is vannak) elinduljunk edzésre, de minden kismamát, anyukát, nőt arra biztatnék, hogy jöjjön el mozogni! Az edzés végén pedig jó lenne minél többen hallani ezt a kedvesen elhangzó kérdést: „Lánykáim, mindenki érezte?”

A Ficzek torna időpontja: hétfő-szerda-péntek 18.30-19-30. Civilek Háza – Surány.

MÓ

Egy szenvedély margójára

„Csak ami nincs, annak van bokra, csak ami lesz, az a virág...”

Majd harminc voltam, amikor először és utoljára volt korcsolya a lábamon. A fiaim tizenkét éve jégkorongoznak. A Pázsit tótól a vancouveri arénáig jutottak.

Megyeri tó, csatos kori, Leányfalun hóban-szélben szabadtéri mini-jégen. Téli aktív időtöltésnek szántuk a méregdrága játszóházak helyett, aztán a szenvedélyünkkel vált. Csak így lehetett, hogy már az oviból naponta felkeltve az Árpád-hídig, majd vissza Újpestre autóztunk edzésre évekig. A TAO-előtti időkből a szülők dolga volt a gyerekek szállítása, a vendéglátás megszervezése, az orvos és a bírók fizetése. Szeged, Kaposvár, Zalaegerszeg, Győr, Miskolc, Debrecen: bejártuk az országot és közben semmit nem láttunk a jégpályán kívül. Később ugyanez külföldön: Ausztria, Szlovénia, Szlovákia, Csehország, Németország.

Jöttek az első magyar bajnoki érmek, nemzetközi kupák, miközben a faluban azt hitték elköltöztünk. Jószerivel csak a karácsonyi szünetben vannak szabad hétvégék, vagy még akkor sem. A nyári szünet három hét. Megéri?

Soma, Levente és Balázs együttesen harmincöt éve Újpest játékosok. Mindhárman a korosztályos csapatuk kapitányai. Siker, ku-

dar, öröm, vagy bánat el nem tántorítja őket. Mitől is? A profi karriertől, a nagy kereset ígéretétől? Lehet.

Ha van hited, tudsz vízen járni, ha meginogsz, elsüllyedsz. Bármily meglepő a művészetben, vagy a tudományban sem a kivételes IQ a meghatározó, hanem a hit, az önuralom, a kitartás és a szorgalom. Bármit teszünk, csak teljes odaadással érünk célt. A sport, a csapatsport naponta erre tanít. Nem keresünk kifogásokat! A szülők pénzüket, a gyerekek a lényüket teszik bele.

Amikor leggazdagabb osztrák csapat elmosolyodik a stadionunk láttán, nekik az önbecslésükért is meg kell küzdeniük. A mi történe-



teinkben mindig a szegény ember gyermeke győzi le a sárkányt, menti meg a királylányt. Soma a junior, Levente az ifi csapattal a magyar és az osztrák bajnokságban is játszik. Pesten járnak sport-gimnáziumba: rendszerint kilenckor indulnak és este tízre érnek haza. A külföldi meccs-hétvégék szombattól hétfő hajnalig tartanak. A szezon jelentős részében két-három meccs hetente. Ezek mellé jönnek még a válogatott edzőtáborok, illetve mérkőzések.

Levente tizenhárom éves kora óta folyamatosan tagja a korosztályos válogatottaknak. A legnagyobb élmény a tavalyi kanadai túra volt, ahol a jégkorong őshazájában játszhattak, a világ leghíresebb bajnokságának szünetében óriás kivételként köszöntötték őket és a Vancouver NHL-es csapatának edzője tartott nekik motivációs beszédet az öltözőben. Soma az osztrák bajnokságban tavaly ezüst, a magyarban pedig épp úgy, mint Levente bronzérmert szerzett. Számukra már karnyújtásnyira a felnőtt karrier lehetősége.

Balázs most végez az általános iskolával. Neki még nőni és erősödni kell, de – mint általában a legkisebb gyerekek – borzasztóan elszánt.

GÁSPÁR SÁNDOR

Első lépésként gondoljuk át, mit vásárolunk és eszünk Környezettudatosnak lenni jó – Hozzunk létre egy helyi önsegítő kört

A környezetszennyezésről mindenkinek füstölő gyárkémények, élővizeken lebegő olajfoltok és kihaló állatfajták jutnak eszébe pedig a bolygónkat terhelő környezeti hatások egynegyedét(!) a háztartások okozzák. Fejenként 500 kiló szemetet termelünk évente és ennek legnagyobb része ételünk-italaink csomagolásából származik, egynegyede pedig kidobott ételmaradék.

Ennek csökkentését úgy érhetjük el, ha gondosan megtervezzük vásárlásainkat, nagyobb részt friss, legjobb esetben bio árut vásárolunk és abból is csak a valóban szükséges mennyiséget vesszük meg. Az is fontos, hogy ne bevásárlóközpontban szerezzük be a hozzávalókat, hanem amennyire lehet inkább a helyi termelői piacon vagy a környékbeli kistermelőktől közvetlenül. Ezzel többszörösen is jót teszünk, hiszen nem csak a saját pénztárcánknak és egészségünknek kedvezünk vele, hanem a helyi gazdaságot is támogatjuk.

A környéken szerencsére találunk termelői piacokat, bár a kínálat még sok kívánnivalót hagy maga után. Szigetmonostoron és Tahiban előrébb járnak, Surányban még csak „félgőzzel” működik a kis piac de – egykori piacgazdaként, saját tapasztalatból mondhatom – egy ilyen hely fejlődését mindig a vásárlói igény határozza meg. Érdemes lenne több energiát fektetni ebbe, mert a helyi lakókat egyszerre lehetne az egészségesebb ételek felé terelgetni, de talán a kertészkezdés is még jobban teret nyerhetne. Ezalatt természetesen nem a pázsitnyírást és a különösen környezetszennyező lombégetést értem, hanem a kiskerti zöldség- és gyümölcsstermesztést, amely akár szabadidős tevékenységként, akár pénzkereseti lehetőséggént fontos hogy újra divatba jöjjön. Az is elgondolkodtató, hogy az ipari méretű állattartás a legdurvábban környezet-

szennyező emberi tevékenység napjaikban. Ennek csökkentésére megint csak a fogyasztók lehetnek legnagyobb hatással, többek közt azzal, hogy kevesebb húsfélélet fogyasztunk. Különösen a sertés és a marhahús használatát érdemes visszafogni, vagy akár elhagyni, amit még a diéta-guruk is mind megerősítenek. Érdemes azzal kezdeni, hogy heti egy húsmentes napot tartunk, illetve a mennyiség helyett inkább minőségi, kistermelői húsokat választunk. Sokan tartanak otthon hűtőládákat amit dugig tömnek az akciósan beszerzett ételek tömkelegével, majd egy év múlva a felét kidobálják mert a túl sokáig fagyasztóban álló ételek kinézete és íze is sokat romlik ennyi idő alatt.

Nálunk épp az ellenkezője a szokás. Mindenki meghökken, amikor elmesélem, hogy évek óta hűtőszekrény nélkül élünk és ennek eredményeképpen nem csak a villanyszámlánk lett jóval kevesebb, hanem mindig friss ételt eszünk és szinte soha nincs kidobni való ételmaradék. Ha mégis akad egy kevés, akkor azzal a szomszéd macskákat kínáljuk meg, vagy a komposztra kerülnek. Ráadásul ez a fajta élet kreativitásra ösztönöz, mert bár télen könnyű egy jól zárható dobozban, a hidegre kitenni ételünket, azonban nyáron is van megoldás. Ha az ember jól körülnéz, akkor a legnagyobb hőségben is lehet hús pontokat találni, pláne egy ilyen falusi környezetben ahol még kamrákat és pincéket is építettek anno. Azzal is folytathatjuk, hogy mennyivel finomabb és egészségesebb a bolti fagyalt helyett sajátot készíteni: csak egy kis joghurt kell hozzá, meg a „csingilingi autóból” frissen beszerzett fagyasztott gyümölcs és persze egy jó turmixgép. És mivel hűtő nélkül nem tudjuk mázsaszám betárolni, a rászakás veszélye sem fenyeget! Aki pedig hideg sört kíván, ma már bármelyik boltban talál előhűtve, az a kis séta az ügy-

érdekében még jót is tesz!

És ha már itt tartunk, nézzük meg azt is mit iszunk: kartonszámra hordjuk haza a műanyagpalackokba töltött ásványvizet, cukros üdítőt vagy a rostos italokat, melyek nagyobb részét is csak üdítőként lenne szabad felcímkézni. De mennyivel jobb, ha kerítünk egy jó vízszűrőt a háztartásba és friss vízzel, teával, házi szörppel oltjuk a szomjunkt? Ez utóbbival nem csak rengeteg pénzt spórolunk meg, hanem a gondolata is jó, hogy nem növeljük tovább a műanyagpalack-hegyeket. Újrahasznosítás ide vagy oda, mindig az a leginkább környezetbarát módszer amivel a lehető legkevesebb csomagolóanyagot választjuk!

Ez lenne hát az első pár felvetésem, biztosan van köztük könnyebben emészthető és olyan is, amit nem tartanak – most megkivitelezhetőnek a saját életük – szokásaik szempontjából, de azt gondolom, érdemes ezzel a témával mindenkinek foglalkoznia.

Én magam nem vagyok kezdő a környezettudatosság témában, sok éve indult nálam ez a történet és ma már biztosan tudom, hogy olyan út ez, amire lépve az ember sosem fordul vissza, mert nem önsanyargatást, hanem rengeteg örömet jelent, ha törődünk a környezetünkkel. Az évek során begyűjtött sok jó ötletet, módszert szívesen osztom meg a téma iránt érdeklődőkkel és persze mindig örömmel veszem mások házi praktikáit is. Viszont egy újságcikk terjedelmébe minden nem férhet bele, ezért szeretném javasolni egy helyi önsegítő kör létrehozását, ahol mindezt személyes találkozók keretében, ételkóstolókkal, játékos kwizekkel fűszerezve tehetnénk meg. A következő cikk mellé csatolok majd meghívót is az első ilyen klubra, remélem hogy sokan kapnak kedvet a részvételre!

GYURKOVICH KRISZTINA

Apróhirdetéseket, céges hirdetéseket leadhatják a PRK-ban: 2017 Pócsmegyer, Kossuth u. 27. és elküldhetik e-mailben a kisbiro@pocsmegyer.hu címre.

Az aláírt cikkekért, képekért a szerző viseli a felelősséget. A mondanivaló nem feltétlenül egyezik a szerkesztőség véleményével; a sajtó- és szólásszabadság szellemében lapunkban helyt adunk egymásnak ellenmondó véleményeknek is, kivéve azokat, melyek egyéb okok miatt (erkölcsi, szélsőséges, stb.) kerültek kitérésre az újságból. A hirdetések tartalmáért a kiadó felelősséget nem vállal. Szerkesztőségünk fenntartja az írások szellemiségét nem érintő rövidítések és helyesbítések jogát.

A böjtről...

Orvosi értelemben véve a böjt olyan időszak mikor tápanyagot nélkülöz a szervezet.

A tapasztalat azt mutatja, hogy bár az emberek tisztában vannak a böjti szokásokról és annak vallási tulajdonságairól mégis előszeretettel gondolnak rá diéta vagy fogyási lehetőségként. Természetesen a böjt nem zárja ki a diéta lehetőségét, és ez igaz fordítva is, de fontos megjegyezni, hogy a nagy különbség a két tevékenység céljában teljesedik ki. Írásomban szeretnék kitérni ezen célok lényegére, melyek alapjaiban határozzák meg böjti szokásainkat. Itt megjegyezném, hogy elmélkedésemben a böjtöt vallási fogalomként tekintem. (Természetesen orvosi értelemben is létezik a szó.) Hogy bemutassam a két fogalom közti különbséget segítségül hívtam a Magyar Értelmező Kéziszótárt, melyben az alábbi definíciókra bukkantam:

Diéta: Meghatározott egészségügyi szempontok szerint előírt étrend. Fogyókúra.

Böjt: Meghatározott napokra előírt csökkentett táplálkozás, ill. húsevéstől való tartózkodás.

Ha rápillantunk a két fogalom jelentésére, pár különbség rögtön szembetűnő. A diétánál nincs hústiltalom, míg a böjtnél igen. Illetve a böjtnek mindig van egy kezdete és egy vége, ellenben a diéta időtartama nem határozható meg egyértelműen. A "majd holnaptól" nem tekinthető jól meghatározott napnak. Amikor elkezdünk egy folyamatot, legyen szó bármiről, két kérdésre feltétlenül tudnunk kell válaszolni.

Az első és legfontosabb kérdés, hogy miért csinálom? A diéta esetében a megváltozott egészségügyi állapotomhoz szeretnék alkalmazkodni. Ha elhízta és fogyni szeretnék, vagy vírusos betegségem szeretném kikúrálni, ezek mind lehetnek jó okok egy diéta elkezdésére, de minden esetben a végeredmény a szervezetünket, testünket érinti. A böjt célja más. Ehhez idézném a Magyar Katolikus Lexikon definícióját:

„Böjt: Minden erkölcsi megfontolásból fakadó önmegtagadás, főként az érzéki élvezetektől való tartózkodás; szoros értelemben az önfenntartási ösztön megfékezése az evésben és ivásban.”

A böjt célja nem testi eredetű, nem várhatunk a végén mínusz kilókat vagy jobban működő vesét, hiszen nem ezért csináltuk. A böjti időszakban a feladatunk a lelkünk próbára tétele. Hogy megtanuljunk az

ösztön által diktált folyamatoknak ellentmondani. Célunk, hogy kimozduljunk a komfort zónánkból és megújuljunk.

Itt térnék rá a második fontos kérdésre. Hogyan csináljam? A diétához szükség van megfelelő étrendre és fizikai aktivitásra. Kérhetünk tanácsot táplálkozási szakemberektől, orvosoktól, személyi edzőktől, akik mind a segítségünkre lesznek abban, hogy a kívánt célt elérjük. De ha eredményt szeretnék fontos betartani a szakértők által elmondott utasításokat. A böjti időszaknak (gondolok itt a Nagyböjti időszakra is) megvannak a maga regulái, melyek utat mutatnak. Ahhoz, hogy lelki fejlődést tudjunk elérni, szenvedni kell. Ahogy szokták mondani, semmit nem adnak ingyen, így ezt sem. Az eredmény elérésének érdekében áldozatokat kell hoznunk. Ezeket az áldozatokat azonban jól meg kell gondolnunk, mert lehet, hogy tévútra visznek. Például, a böjt egyik szabálya, mely a definícióból is kiderült a húselhagyás. Ha egy ember, aki vegetáriánus módon táplálkozik, megfogadja, hogy a Nagyböjt során nem vesz magához húst, áldozatot hoz? A példammal igyekszem rámutatni arra a lényegi tényre, hogy a böjt során lemondásra kerülő dolgok valóban jelentsenek kihívást számomra, hiszen fejlődés csak így érhető el. Ez a lelki fejlődés elérhető abban az esetben is, ha nem lemondok valamiről, hanem beépítek az életembe olyan elemeket melyeknek megtétele áldozatokat követel. Böjti fogadalom lehet például egy könyv elolvasása olyan ember számára, kinek ez a tevékenység nem része a hétköznapi életének. A lényeg, hogy megéröltessük magunkat és saját korlátainkat, lustaságunkat, kényelmünket a háttérbe szorítsuk. Fontosnak tartom megemlíteni, hogy katolikus szemmel a Bűnbánat Szentisége nélkül nem lehet teljes a böjti időszak. Mi lesz a jutalmunk a sok szenvedés után? – kérdezhetjük. A válasz, bár közhelynek hangzik, a szabadság. Gondoljunk bele mit jelent a szabadság valójában. Azt, hogy elmegyünk, és azt csinálunk, amit akarunk? Vagy azt, hogy uralkodni tudunk az ösztöneinken, aktuális érzelmeinken? Az ember, aki nemet tud mondani a kísértésnek, vagy éppen igent bizonyos lehetőségre, legyőzve félelmét, szabaddá válik. Hiszen bizo-

nyos helyzetekben valóban ő hozza meg a döntést, saját gondolatai, értékrendje alapján, nem pedig az aktuális érzelmi állapota határozza meg a választ.

Összefoglalva, a diéta testi célokat szolgál, míg a böjt lelki célok elérésért kell, hogy feleljen. Ha párosítani szeretnénk a két folyamatot megtehetjük, egészen addig, amíg határozottan el tudjuk különíteni a két folyamatnak a lényegét!

Érdekesség

Orvosi értelemben véve a böjt olyan időszak mikor tápanyagot nélkülöz a szervezet. Ennek a kezdetét az utolsó étkezéstől számított 16. órára teszik. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy a böjt hétköznapi életünk része. Például, ha este 6 órakor megvacsorázunk, és másnap csak 11 órakor jutunk el a reggeliig, akkor elmondhatjuk, hogy 1 órát böjtöltünk. Szeretném hangsúlyozni, hogy orvosi értelemben! Erre a jelenségre utal a „reggeli” angol megfelelője a „breakfast”. A „fast” böjtöt jelent, míg a „break” törést, vagyis a reggeli megtöri a böjtöt.

ELTER ISTVÁN

FELHASZNÁLT IRODALOM

MAGYAR ÉRTELMEZŐ KÉZISZÓTÁR (AKADÉMIA KIADÓ)

HTTPS://HU.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/DIÉTA_(ÉTREND)

HTTP://LEXIKON.KATOLIKUS.HU/B/BÖJT.HTML



Livia Nails

Ha szeretnéd ápolni teni kezeidet vagy csak szép körmökre vágysz, várlak sok szeretettel Pócsmegyeren.

Manikűr:
klasszikus, francia, japán

Gél lakkozás

Műköröm építés

Bejelentkezés, időpont egyeztetés
telefonon: 06 20/345-83-69
Klibán Livia

Magyar konyha egészségesen – zeller

*„Itt a húsvét, eljött végre
A szép lányok öröme
Mert a lányok szép virágok,
Illatos víz illik rájuk.
Ne fuss hát el, szép virágom,
Locsolónak csók jár, három.”*

Kedves Háziasszony!

A zeller szerény, mégis nélkülözhetetlen zöldségfélének. A Kaukázus és a Földközi-tenger vidékéről származik. S noha már az egyiptomiak is ismerték, természetesen csak a XV-XVI. században kezdték, addig a réti vadzellert ették. Gumója nemcsak a levesbe való zöldség elengedhetetlen tartozéka, de levesnek, köretnek, salátának is kiváló. Levele nagyszerű zöldfűszer, melynek értékét kiemelkedően nagy E-vitamin tartalma csak fokozza. Októbertől márciusig korlátlanul kapható.

Citromos zellerkrémleves

Személyenként 8-10 deka zellert meghámozok, megmosom, majd apró kockákra vágom. Fél citrom levét ráfacсарom, és 1 evőkanál házi készítésű ételízesítővel megszórom. Annyi vízben, amennyi ellepi, lefődvé 15 percig főzöm, majd hűlni hagyom. Utána 1 evőkanál olajat meg 2 evőkanál tejfölt beleöntök, 2 egész tojást beleütök, és csipetnyi őrölt fehér borszal vagy borsika fűvel fűszerezem. Közben állandóan kevergetni kell, nehogy a tojás összegegyjen. Felforralni nem szabad. Annyi előzőleg felforralt vízzel engedem föl, hogy 1,2 liternyi levest kapjak, majd turmixolom. Többnyire így, hidegen tálalom, de meg is lehet melegíteni. Margarinon aranysárgára pirított zsemlekockával és finomra vágott zsázsával megszórvva kínálok.

Tojásos zeller

50 deka zellert megtisztítok, megmosom, és apró kockákra vágom. Egy kevés sós vízben majdnem puhára főzöm, majd leszűröm, és jól lecsöpögtetem. 5 deka margarint serpenyőben felolvasztok, a zellert beleforgatom és megborsozom. 4 tojást 1 deci tejföllel gazdagítva fölverek, és a zellerre öntve rántotta keménységűre sütöm. Reszelt sajttal, apróra vágott zsázsával vagy petrezselyemmel meghintve tálalom.



Zelleres túró

Egy szép nagy zellert meghámozok, megmosom, és káposztareszelőn megreszelem. Néhány csöpp citromlével összekeverem, nehogy megbarnuljon. 25 deka túrot, 5 deka margarinnal, 2-3 kanál kefirrel, sóval meg a zellerrel addig keverek, amíg krémszerű masszát nem kapok. 4-5 finomra vágott zellerlevéllel ízesítem, és pirítóssal kenve kínálok. Nyáron zöldpaprikába vagy paradicsompaprikába töltve hűtőszekrénybe rakom: ha a krém jól megkeményedett, szépen szeletelhető. Húsvétkor a főtt tojások sárgáját is hozzá lehet keverni és megtölteni vele a tojást, igen finom és különleges.

Zeller tartármártásban

Két nagy fej zellert meghámozok, megmosom, és sós vízben puhára főzöm. Ha kihűlt vékony csíkokra vagy apró kockákra vágom, és tartármártásba keverem. Néhány órára a hűtőszekrénybe rakom, hogy az ízek jól összeérjenek. Gyakran, különösen húsvétkor kockákra vágott főtt tojással vagy csíkokra metélt főtt sonkával is dúsítom, felaprított zsázsával meghintve, barna kenyérral önálló fogás.

Nyers zellersaláta

Két rész fejes káposztát hajszálvékony metéltre vágok (legjobb uborka szeletelőn), majd egy rész reszelt zellerrel összekeverem. Enyhén megsózom és olíva olajjal, citromlével, köménymaggal mézzel ízesített kefirbe forgatom. Néhány óras állás után főtt tojáskarikákkal megfrissen összevágott zsázsával díszítem. Fóliában sült burgonyával adom asztalra. Szabad a húsvéti sonkához is tálalni, nemcsak tormaszósszal.

Zsuzsi néni kókuszos papucsja

Hozzávalók és elkészítés: 40 dkg rétesliszt, 25 dkg Ráma-margarin, 1 evőkanál cukor, 5 tojás sárgája, 1 dl tejszínen felfuttatott 2 ½ deka élesztő. A réteslisztet egy csipet sóval és a margarinnal elmorzsolom, majd a cukorral, tojássárgájával és a felfuttatott élesztővel jól összedolgozom. Három cipőt formálok és addig pihentetem, míg a krémet elkészítem.

Krém: egy olyan lábasban, amire „passzen-tosan” rá tudok helyezni egy tálat, jó kétujjnyi vizet öntök és a gázra teszem forni.

A tálban 30 dkg cukrot és az öt tojásfehérjét a vízgőz felett habbá verem, ami kb. 5-6 percet vesz igénybe. A gázt elzárom. A habba beleöntök 20 dkg kókuszreszeléket, mellyel jól elkeverem.

A pihentetett tésztát, a kalácstésztához hasonlóan kinyújtom és a keveréket, amit szintén háromfelé osztottam, rákenem és felsodrom.

Ezután ujjnyi vastag szeletekre vágom és a kizsírozott tepsibe lapjára fektetem.

Előmelegített sütőben, végig közepes lángon szép világosra sütöm. Sütés közben szétnyílik, mint egy papucs. A tetejét porcukorral meghintve tálalom. Dobozba helyezve egy hétig is eláll! Húsvétra időben el tudjuk készíteni.

Inci néni sajtos pogácsája

Hozzávalók: 50 dkg rétesliszt, 25 dkg margarin, 20 dkg reszelt trappista- és Pannónia sajt keverve, 2 tojás sárgája, 2 dkg élesztő, 1,5 dl tej, és 1 kiskanál só.

Elkészítés: A lisztet a margarinnal elmorzsolom, a reszelt sajtból egy maréknyit félreteszek a szórásra, a többi hozzáadom a felfuttatott élesztővel, tojással, és a kiskanál sóval együtt. A tésztát jól összegyúrom, és legalább egy óra hosszat kelesztem. Ezután kinyújtom, késsel berácsozom, rákenem a felvert tojást és erre szórom rá a sajtot. Kiszurkálom, lehetőleg a legkisebb formával, majd kivajazott tepsibe teszem, ahol még további fél órát kelesztem. 180 fokra előmelegített, végig forró sütőben kb. 15 perc alatt megsütöm.

Jó étvágyat kívánok!

Minden kedves Olvasónak kellemes húsvéti ünnepeket és sok-sok locsolót kíván

BORSZÉKINÉ RÉTHÁTI ÁGNES

Tudományosan kidolgozott szúnyoggyérítés lesz itt is?

Kevesebb szúnyog a cél – Szegedről jöhet a megoldás

A Szigeti Önkormányzatok delegációja Szegedre utazott év végén, hogy a szúnyoggyérítés egy különleges biológiai módszeréről konzultáljanak szakemberekkel. A biztató szegedi gyérítés után talán a Szentendrei-szigeten is alkalmazhatják az új, tudományos módszert.

2017. december 13-án gépkocsival utazott le a Szigeti Önkormányzatok által delegált küldöttség Szegedre abból a célból, hogy ott megbeszéléseket folytassanak a gyakorlati megvalósítás lehetőségeiről. E küldöttség résztvevői voltak: Csuj László biológus Gödöllőről, Tahitótfaluról Csörgő Mihály alpolgármester, Szigetmonostorról Rózsa József képviselő, Kisorosziából Benedek Károly alpolgármester (Pócsmegyeről sajnos ezúttal nem tudott jönni senki). Úti célunk a szegedi Városi Önkormányzat Hulladékgazdálkodási Nonprofit kft.-jének telephelye volt, ahol Dr. Koltainé Farkas Gabriella ügyvezető igazgató és a Szegedi Tudományegyetem okleveles biológusa Makrai László fogadtak bennünket. Bemutattak számunkra egy prezentációt, mely az általuk helyileg alkalmazott biológiai szúnyoggyérítési módszer részleteit taglalta. Évekre visszamenőleg bizonyítani tudták, hogy ez a módszer mennyivel költségkímélőbb a korábban alkalmazott módszerekhez képest. Megtudhattuk, hogy ez a megoldás az országban egyedülállóan csak Szegeden



Tapasztalatcsere a biológiai szúnyoggyérítés szegedi szakembereivel.

A szegedi tanácskozási résztvevői balról jobbra: Dr. Koltainé Farkas Gabriella, Makrai László biológus, Csuj László biológus, Csörgő Mihály alpolgármester, Rózsa József képviselő

működik. Több mint 150 szegedi víztéren, azaz Szeged összes lárvalelőhelyén zajlik folyamatos ellenőrzés márciustól-októberig. Ennek keretében csípőszúnyoglárva faj, egyedszám és lárvastádium vizsgálat történik. Amennyiben egy helyszínen pozitív eredmény születik, kezelés történik a biotechnikai készítménnyel, amely során más élő szervezetekre ártalmatlan készítmény kijuttatása történik. A folyamat következő része a kezelésekre visszaellenőrzése, mely 99,99%-os hatékonyságú. A vizsgálatot lezárja a heti rendszerességgel, a város kritikus 20 pontján minden héten zajló esti csípőszámolás.

Az általunk feltett kérdésekre meggyőző és minden tekintetben kimerítő választ kaptunk. A következő lépés a Szigeti Önkormányzatok Tanácsán hozott közös döntés meghozatala kell, hogy legyen, amely a pályázati-pénzügyi keretek konkrét formáit fogja rögzíteni. A szigeti résztvevők

mindegyike úgy érezte, hogy ez a szegedi tapasztalatcsere hasznos és előrevivő volt, bizakodással tekintettek a sokkal környezetkímélőbb új módszer bevezetésére. (Kivonat a „Kisoroszi Hírmondó” januári számából.)

BENEDEK KÁROLY – ALPOLGÁRMESTER

A biológiai lárvaírtást nyaranta hatékonyan működik Szegeden, ugyanis azok a csípőszúnyog fajok, amelyek a szegedi tavakban, állóvizekben fejlődnek, szinte eltűntek a városból.

A hazánkban hosszú évek óta egyedülállóan működtetett rendszer a vizekben élő szúnyoglárva földi biológiai kezelésére vonatkozik, ellentétben a korábbi, teljes várost érintő légi kémiai irtással. Ennek köszönhetően sok pénzt tudott spórolni az önkormányzat.

A szakemberek már tavasztól rengeteg, lárva kikeléséhez ideális vizes helyet vizsgálnak meg kéthetes rendszerességgel, hogy a vízben melyik fajhoz tartozó szúnyoglárva fordulnak elő és mekkora számban, valamint milyen fejlettségi stádiumban vannak.

Az információk alapján eldönthető, hogy a biológiai hatóanyagot – amely kizárólag a szúnyoglárvaakra veszélyes – mikor kell kijuttatni egy-egy vizes élőhelyre. A biológiai szúnyoggyérítés hatékonysága abban rejlik, hogy bár az alkalmazott hatóanyag drága, a térképezésnek köszönhetően lényegesen kisebb területen kell alkalmazni, mint a kémiai irtás során használt vegyszert.

Lakossági felajánlás tenispálya használatra!

Ingyen tenisz és oktatás a pócsmegyeri- surányi gyerekeknek

Asztalos Lajos, a surányi Duna parti tenispálya tulajdonosa a helyi gyermekek sportolása, testi fejlődése érdekében felajánlotta, hogy a fiatalok térítésmentesen, előzetes bejelentkezést követően használhatják a pályát sportolás céljából.

A tulajdonos azt is vállalja, hogyha igény mutatkozik rá, akkor megtanítja a tenisz iránt érdeklődő lányokat és fiúkat az alapmozdulatokra, valamint a pályán történő alapvető viselkedési szabályokra.

Szükség esetén labdát és ütőt is tud biztosítani a kezdő gyermekek számára!

Az Önkormányzat és a Lakosság nevében is köszönjük ezt a nagylelkű felajánlást. Reméljük, hogy ezáltal a fiataloknak nemcsak egy sporttal lesz lehetőségük megismerkedni, hanem a mindennapjaik is színesebbé válnak.

Előzetes bejelentkezés: Asztalos Lajos +36-26-395-388

Programajánló

Időpont	Program	Helyszín
Március 5. / 18:00	Fehér Csilla kiállítás megnyitó	Rendezvényközpont
Március 7. / 18:00	Cseh Tamás est	Rendezvényközpont
Március 14. / 18:00	Írók a szigeten – beszélgetés Darvasi László költővel, íróval	Rendezvényközpont
Március 15.	Nemzeti Ünnepek	
Március 27. / 18:30	Magasiskola filmklub – Feldobott kő	Könyvtár
Április 5. / 15:00	Filharmónia bérlet – Mózes Tamara Együttese: Jazz mindenből	Rendezvényközpont
Április 7. / 09:00	Bolhapiac	Rendezvényközpont
Április 8.	Választás	Rendezvényközpont és Polgármesteri Hivatal
Április 9. / 18:00	Költészet napja-Húvösvölgyi Ildikó: Weöres Sándor est	Rendezvényközpont
Április 14.	Zöldsziget Körzeti Általános Iskola – Alapítványi bál	Rendezvényközpont
Április 17. / 18:00	Dr. Kiss András 80 éves – Irodalmi est	Rendezvényközpont
Május 4. / 18:00	Mátyás deák – Szekérszínház előadása	Rendezvényközpont
Május 19.	Gyereknapi	Rendezvényközpont

Rendezvényközpont állandó programjai

Pócsmegyer, Kossuth L. u. 27., Tel:26/ 200-013,
E-mail: prk@pocsmegyer.hu

HÉTFŐ

9:00 – 10:00 3-1-2 Meridián torna – Ági néni
16:15 – 17:15 Gyermek show tánc – Kiss Ági
17:15 – 18:15 Gyermek show tánc – Kiss Ági

KEDD

9:15 – 9:45(Könyvtár) Zenebölcsi – Szabóné Tegzes Orsolya
10:00 – 12:00 Családsegítő – Ruskó Rita
17:00 – 18:00 Karate – Sipos István

SZERDA

9:00 – 10:00 3-1-2 Meridián torna – Ági néni
12:00 – 15:00 Családsegítő – Ruskó Rita
16:15 – 17:15 Gyermek show tánc – Kiss Ági
17:15 – 18:15 Gyermek show tánc – Kiss Ági

CSÜTÖRTÖK

17:00 – 18:00 Karate- Sipos István

Civilek Háza állandó programjai

Surány, Akácós út 17

A programokról naprakész információk hírlevelünkben.
Feliratkozás www.pocsmegyer.hu oldalon.

Hétfő, szerda, péntek 18:30 – 19:30

Női torna – Ficzek Kati

A könyvtár nyitvatartása

Hétfő: 8:30 – 12:30 15:00 – 18:30

Kedd: 8:30 – 12:30

Szerda: 8:30 – 12:30 15:00 – 18:30

Csütörtök: Zárva

Péntek: 15:00 – 18:30

Minden hónap első szombatján: 10:00 – 12:00

Telefonszám: 06 30 831 0301 • E-mail: konyvtar@pocsmegyer.hu
facebook: Könyvtár Pócsmegyer-Surány

Közérdekű telefonszámok

Mentők	104
Tűzoltók	105
Rendőrség	107
Szentendrei Rendőrkapitányság	06-26/502-400
Tahi Rendőrőrs	06-26/387-140
Körzeti megbízott Komora András	06-20/912-3197
Kéményseprés	1818
Szentendrei Földhivatal	06-26/312-413 06-26/301-743
Szentendrei Közjegyző	06-26 311-581
Agrártámogatások – Hansági Dénes	06-30/244-9546
Barangoló Óvoda	06-26/396-078
Pócsmegyer Iskola	06-26/395-133
Szigetmonostor Iskola	06-26/393-100
Pócsmegyer Rendezvényközpont	06-26/200-013
Nyugdíjas klub	06-20/325-1960
Posta	06-26/395-575
Takarékszövetkezet	06-26/395-003
ELMŰ Ügyfélszolgálat	06-40-38-38-38
Református Lelkeszi Hivatal	06-26/395-128
Római Katolikus Plébánia	06-26/385-807
Baptista Lelkeszi Hivatal	06-20/886-1927

A Polgármesteri Hivatal elérhetőségei

Cím: 2017 Pócsmegyer, Hunyadi u. 6.

Tel.: 06-26/395-006, Fax: 06-26/395-702, E-mail: onkormanyzat@pocsmegyer.hu

Ügyfélfogadás

Hétfő: 13:00 – 16:30, Szerda: 8:00 – 16:30, Péntek: 8:00 – 12:00

Németh Miklós polgármester fogadóórja előzetes bejelentés alapján

Feladatkör – ügyintéző	Telefon	E-mail
Polgármester Németh Miklós	06-26/814-843	polgarmester@pocsmegyer.hu
Jegyző Zákányné dr. Szőke Tímea	06-26/814-842	jegyzo@pocsmegyer.hu
Titkárság dr. Kálmán Kreiszi Ágnes	06-26/814-850	kalman.kreiszi.agnes@pocsmegyer.hu
Adóügyek Kőbányai Jánosné Hajdúné Kánai Enikő	06-26/814-848 06-26/814-841	ado@pocsmegyer.hu ado2@pocsmegyer.hu
Pénzügy Simon Zsuzsanna Debreczeni Beáta	06-26/814-846 06-26/814-849	gazdalkodas@pocsmegyer.hu penzugy@pocsmegyer.hu
Műszaki előadó (Építési- műszaki és csatorna ügyek) Takács József	06-26/814-847	muszak@pocsmegyer.hu
Iktatás Somogyiné Alagyi Szilvia	06-26/814-845	iktatas@pocsmegyer.hu
Igazgatás (Anyakönyvi ügyek, lakcímbjelentés) Kajos Lászlóné	06-26/814-844	igazgatas@pocsmegyer.hu
Közterület-felügyelő Bodor Róbert	06-30/579-9510	kozteruletfelugyelet@pocsmegyer.hu

GYÓGYSZERTÁR

Pócsmegyer, Ady E. u. 12.,

Tel.: 06-26/395-277

Hétfő: 14:00 – 19:00
Kedd: 8:00 – 13:00
Szerda: 13:00 – 18:00
Csütörtök: 8:00 – 13:00
Péntek: 8:00 – 13:00

ORVOSI ÜGYELET

Tahitótfalu, Visegrádi u. 12.,

Tel.: 06-26/387-030

Hétköznap 17:00 órától reggel 7:00 óráig
Hétfőn és ünnepnapokon egész nap.

GYERMEKORVOSI ÜGYELET

Szentendre, Bükköspart 27.,

Tel.: 06-26/312-650

Hétfőn és ünnepnapokon:
9:00 – 13:00 óra közt gyermekorvosi ügyelet,
13:00 óra után a központi ügyelet

HÁZIORVOS

Dr. Szabó György – Tel.: 06-70/293-0050

Csefő Tiborné Erika – Tel.: 06-20/327-9560

Pócsmegyer, Ady E u 12., Tel.: 06-26/395-123

Hétfő: 14:00 – 19:00
Kedd: 8:00 – 12:00
Szerda: 13:00 – 17:00
Csütörtök: 8:00 – 12:00
Péntek: 8:00 – 12:00

ÁLLATORVOS

Dr. Bándli József – Tel.: 06-30/974-2548

Hivatalba történő előzetes bejelentés alapján.

DunakanyarVet Állatorvosi Rendelő

Tahi, Elekfy Jenő utca 4., Tel.: 06-20/450-0709

ÁLLATPATIKA a szigeten

Tahitótfalu, Hősök tere 15.,

Tel: 06-70/369-1111

Hétfő – Péntek: ... 8:00 – 11:00 / 15:00 – 16:00
Szombat: 8:00 – 12:00

FOGORVOS

Dr. Kolcsár Attila – fogszakorvos

Pócsmegyer, Ady E. u. 12.,

Tel.: 06-26/395-123, 06-20/422-7092

TB finanszírozott rendelési ideje

Hétfő: 8:30 – 16:00
iskolafogászat: 9:00 – 11:00
Csütörtök: 13:00 – 20:00

Kérjük, hogy fogfájással a rendelés első
órájában jelentkezzenek!

Magánrendelés:

Kedd: 14:00 – 17:00

Előzetes bejelentkezés: Szekeres Erika

Tel.: 06-26/395-123, és 06-20/422-7092

VÉDŐŰ

Gyöngyösiné Baranyi Mária

Pócsmegyer, Ady E. u. 12.,

Tel.: 06-26/395-123, Mobil: 06-30/694-3265

Kedd 8:30 – 9:30

Szerda 8:30 – 12:30

PÓCSMEGYER – LEÁNYFALU RÉVÁTKELŐ MENETREND

Peiker és Társai Kft., Tel.: 06-70/577-7753, 06-30/599-8705

Munkanap		Hétvége és ünnepnap	
Pócsmegyer	Leányfalu	Pócsmegyer	Leányfalu
**5:05	**5:00	**5:05	**5:05
**5:20	**5:25	**5:50	**5:55
**5:50	**5:55	**6:15	**6:35
**6:10	**6:35	**6:40	**6:45
**6:40	**6:45	7:30	8:00
*7:00	*7:05	8:40	9:00
7:30	7:35	9:40	10:00
7:40	8:00	10:40	11:00
8:40	9:00	11:40	12:00
9:40	10:00	12:40	13:00
10:40	11:00	13:40	14:00
11:40	12:00	14:40	15:00
12:40	13:00	15:40	16:00
13:40	14:00	16:40	17:00
*14:10	*14:35	17:40	18:00
14:40	15:00	18:30	18:35
*15:30	*15:35	**19:10	**19:30
16:00	16:05	**20:10	**20:30
*16:30	*16:35	**21:10	**21:35
17:00	17:05	**22:20	**22:30
*17:30	*17:35	-	-
18:00	18:05	-	-
18:30	18:35	-	-
**19:10	**19:30	-	-
**20:10	**20:30	-	-
**21:10	**21:35	-	-
**22:20	**22:30 (éjszakai pótlék 3.000.-Ft + teljes áru jegy)	-	-

*Az egy csillaggal jelölt járatok csak tanítási napokon közlekednek.

** A két csillaggal jelölt csak előre egyeztetés alapján közlekedik.
(telefonon az adott nap 17:00 óráig)

Kormányablak Tahitótfalu

Cím: 22022 Tahitótfalu Szabadság tér
Telefon: 1818 , E-mail: 1818@1818.hu

Nyitvatartás:

Hétfő: 7:00 – 17:00
Kedd: 8:00 – 18:00
Szerda: 8:00 – 20:00
Csütörtök: 8:00 – 18:00
Péntek: 8:00 – 16:00

TŰZIFA ELADÓ!

**Tölgy hasítva 16.500,- Ft/m³
(ömlesztve)**

**Akác hasítva 18.000,- Ft/m³
(ömlesztve)**

A mennyiség a kocsi platóján lemérhető és ellenőrizhető! 1 m³=1 m x 1m x 1m
Köbméteres vásárlás esetén az ár tartalmazza Tahitótfalu 10 km-es körzetében a házhozszállítás költségét is.

Forester Kft.

Szabó Zoltán

Tel.: 06-20/933-1945

Hulladékgyűjtési rend 2018

A szelektív és zöld hulladék zsákok beszerzése

Zöldhulladék gyűjtő zsákok 50 Ft áron, a Szelektív hulladék gyűjtő zsákok térítésmentesen beszerezhetőek az alábbi helyszíneken:
Pócsmegyer Község Önkormányzata (Hunyadi utca 6.),
Ficsor Lászlóné Vegyes Iparcikk (Kossuth Lajos utca 21.)

A kommunális, zöld és szelektív gyűjtések időpontjai:

	Dátum	Kedd	
MÁRCIUS	március 6.	Kommunális	Szelektív
	március 13.	Kommunális	-
	március 20.	Kommunális	Szelektív
	március 27.	Kommunális	-



ZÖLD HÍD
PROGRAM
NINCSEN HULLADÉK, CSAK ÉRTÉK

Zöld Híd Régió Nonprofit Kft elérhetőségek:
Helyi tarifával hívható kék szám: 06 (40) 201-026,
Telefon: 06 (28) 561-200,
Postacím: 2100 Gödöllő, Dózsa György út 69.
E-mail cím: ugyfelszolgalat@zoldhid.hu,
Honlap: www.zoldhid.hu

IMPRESSZUM:

Felelős kiadó: Pro Pócsmegyer Kft., 2017 Pócsmegyer, Hunyadi u. 6.,

E-mail: kisbiro@pocsmegyer.hu, **Szerkesztés:** Pro Pócsmegyer KFT.,

Nyomás: Pannónia Nyomda Kft., Budapest Megjelenik havonta 1200 példányban

VÍZBEN TEMPÓZÓ	ÉG FELÉ LŐSZER-SZÁM	TÁROLÁSI HELLYEL KAPCSOLATOS	SPANYOL AUTOJEL	TANÁCS MEGFEJTÉS 1.	AZ ÚT JELE A FIZIKÁBAN	GYŐRI SPORT-KLUB	HÍZLAL	GLÉDA	IPSZILONI	MAGOT ÜLTET	ÉGÉS-TERMÉK	MEZŐRE HAJT CSAP KÖZEPEI	KARCOL
MÁZLI							RAGADOZÓ MADÁR NŐI IVARSEJT				HULLIK CSÚFSÁG		
EGYIK MEGYENK BIBLIAI SZEMÉLY			ÓSFA SZÉLEII SZAMÁR MONDJAII		KIS TAMÁS HOGYNEI				SAJTÓHIBÁK JEGYZÉKE TULÉRIK NÉPIESEN				
		MELY SZEMÉLYEK? OLASZ AUTOJEL			ÓSZI HÓNAP RÖVIDEN SZINTÉN		ÉPÍTÉSI ANYAG TYŰK NÉPIESEN					ERBIUM VEGYJELE BIBLIAI PRÓFÉTA	
FORGALMI ADO	HOSSZÚ FELSOROLÁS KORREKT					CÉLOZ KETTÉ-ROPPANT				AUGUSZTUSI FÁSULT			
		DEHOGYI SZEMÉLYES NEVMÁS	MEGFEJTÉS 2. EGOIZMUS	É									
OSZTRÁK AUTOJEL	DARÁL ERDŐ JELZŐJE LEHET				TALMI ALUMINIUM VEGYJELE		ÁZSIAI FÉLSZIGET DIAGONÁLIS				TÜZET SZÜNTET PEST KÖZEPEI		
PITE RÉSZEI BOLDOSÁG		INDIAN TÖRZS KECSKE MONDJA			MORZEJEL BETÖLTÖTT SZERÉPE ELLENÉRE		HÜSÉTEL VAN ILYEN RÓMA FOLYÓJA					OXIGÉN VEGYJELE VÍZBEN ELKEVER	
		ROMLOTT LERAKÓDÁS A CSAPON						FÖLDBŐL ELŐKAPAR RÓMAI 50				FALU HANGZÓII -...-VEL	
BÜNNÉ CSÁBIT	NÖVÉNY RÉSZE NYERS SELYEM				ÖTLETET FONTOLGAT ERRE FELEI				GÉKI PASAS (ARGÓ)		FÉL KÉVEI LÖKDŐSÓDÓS TÁNC		ÉSZBELI
						VÉD SZEMÉLYEMRE		MINT KÖZEPEI LITER		TETŐFEDŐ ANYAG RADON VEGYJELE			
KEGY SZÉLEII		ZORRO SZÉLEIN KÖTŐZI	A VÖLGYBE JUT ENERGIA				EULLAN FÉL NYÍLI						
NAGY HÓT ÁRASZT TOK-TERMÉS					TETEJÉRE RÓ NORVÉGIA AUTOJELE			LOCSOLÓCSÓ MAGYAR AUTOJEL				KETTŐS BETŰNK SECUNDUM	
			É G E	I							RÉGI		



T&T INGATLAN

ADÁS – VÉTEL
Közvetítés,
Értékbecslés,
Teljeskörű ügyintézés


LAKÁS – GÉPJÁRMŰ
Életbiztosítás

Ügyfeleim részére eladó házakat, telkeket keresek.
Tardi Tamás – ingatlanközvetítő



Tel.: 06-20/9533-754
E-mail: tardi1@freemail.hu

Gondolta volna?



A Monostor Borház
INGYEN adja a szódát!
Szigetmonostor, Árpád és Damjanich utca sarok
Nyitva Tartás: H-P 16-19-ig, Szombat 8-12-ig
Tel.: 0670 382 1082 Facebook.com/Monostor.Borhaz

Kishírek a nagyvilágból

Megtalálhatták a kopaszág ellenszerét

Rekordmennyiségben szaporítottak hajnövekedésért felelős tüszőket a Jokohamai Egyetem kutatói – írja az MTI.

A tudósok összejekték egyszerű szilikon olaj segítségével hajtüszőcsírákat állítottak elő laboratóriumukban. Néhány napon belül 5000 csíra növekedett, ami elegendő ahhoz, hogy újra hajjal lássanak el kopasz területeket. Más módszerekkel eddig legfeljebb 50 csírárt sikerült egyszerre kitevésztetni.

Az új technológia rákos betegeknek és más, kóros hajhullásban szenvedő betegeknek nyújthat a jövőben segítséget, valamint olyanoknak is, akik esztétikai okokból szeretnének sűrűbb haját. Eddig csupán tarkóból vett hajhagymákat ültettek a kopaszodó területekre, azonban a módszer nem növelte a haj mennyiségét. Az első embereken végzett kísérletekre a kutatók szerint öt év múlva kerülhet sor, majd további öt évre lesz szükség, hogy az eljárást alkalmazni lehessen. MTI

Egyre kevesebb az ártér a Dunán

A magyarországi vízfolyások és tavak csupán 12 százalékának megfelelő az ökológiai állapota – WWF adatai szerint.



A folyók és a vizes élőhelyek megmaradt területei Magyarországon is veszélyben vannak és így az ott élő fajok is eltűnhetnek – írja a Vizes élőhelyek Világnapja alkalmából kiadott közleményében a természetvédő szervezet. A Duna ártereinek 68 százaléka eltűnt az utóbbi századokban,

de a Tisza is jelentősen megrövidült, ahogy tavak, mocsári területek is mezőgazdasági területekké váltak, kiszáradtak, vagy elszemmetesedtek. Eltűntek a tavakról és folyókról a pelikánok, a borzas gödények, a tavi cankók és a kékcsőrű récék is. A daru és az énekes hattyú is rendszeresen költött hazánkban, de ma már mindkét fajból összesen egy pár található az országban.

A vizes élőhelyek hiánya az ott élő embereket is rosszul érinti, mivel emiatt csökken a talajvízszint, szárazabbá és melegebbé válhat az időjárás és gyakrabban alakulhat ki vízhiány, aszály – olvasható a WWF közleményében. WWF Magyarország

Hatalmas szélérőmű épül Angliában

A legnagyobb szélérőmű egyetlen fordulattal fedezi egy családi ház napi energia szükségletét.



Már épül a világ leendő legnagyobb tengeri szélfarmja az Egyesült Királyság felségvizein. A Yorkshire partjai közelében 174 turbinát telepítenek. A szélkerekek lapátjai egyenként 75 méter hosszúak lesznek, és egyetlen fordulattal egy átlagos háztartás több mint egynapos áramfogyasztását képesek fedezni – számolt be a portfolio.hu. A Hornsea Projekt 1 nevű beruházás fő fejlesztője a piac legnagyobb szereplője, az Orsted. A telepítést két különleges hajó segítségével végzik, egyikük – az Innovation nevű – valószínűleg a világ legerősebb szállító-daru hajója, 8000 tonnás terhelhetőséggel, így egyszerre négy szélturbinához szükséges 8 méter átmérőjű 800 tonnás tartóoszlopot is képes a tengerre szállítani, illetve képes 65 méter vízmélység mellett is telepíteni a tengerfenékre. A másik hajó

(Sea Installer) szállítja a turbinákat és lapátokat az erőmű telepítésének helyszínére. portfolio.hu.

Visszatért a farkas a Börzsönybe?

Január végén egy ritkán látott nagyragadozó, a hiúz nyomait kereste a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság természetvédelmi őre a friss hóban, amikor egy nagyobb kutyáéhoz hasonló lábnyomra lett figyelmes.



Darányi László azonnal megkereste Bedő Pétert, a Börzsöny Alapítvány nagyragadozó-kutatóját, aki már tavaly decemberben a farkaséhoz hasonló nyomokat talált a Börzsönyben.

A kutató rendszeresen szervez farkasnyom-keresést a szlovákiai erdőkben és komoly tapasztalattal rendelkezik a témában. A konzultációt követően Darányi László és csapata több kilométeren át tudta követni a nyomcsapást, nagyon jó hóviszonyok mellett. A nyomok alapján megállapíthatóvá vált az állat terepi mozgása, viselkedése és az egyedi vadászati technikája, amely csak tovább erősítette a kutatók gyanúját. A nap folyamán ürülékmintát is sikerült vételezni, melynek vizsgálata után válik majd teljesen biztossá a feltevés, miszerint sok év után újra farkas van a Börzsönyben.

A farkasok mozgásterülete akár több száz négyzetkilométer is lehet, így lehetséges, hogy ez az állat a Bükkből, vagy Szlovákia területéről érkezett a Börzsönybe felderítőként.

A farkas hazánkban fokozottan védett faj, fontos szerepet játszik a vadállomány természetes, évezredek során kialakult szabályozásában. www.dunaipoly.hu

Madarak a téli Dunán

Nagy kárókatona

A tókésrécén kívül, melyről az előző Kisbíróban Bécsy László írt, sok más madárfajt is láthatunk a téli Dunán. Talán legfeltűnőbb és mindenki által ismert a bütykös hattyú. Termetre már kisebb, de feltűnő madárfaj a **nagy kárókatona** vagy **kormorán**, melyet ugyan nyáron is megfigyelhetünk, de télen számuk megnő, mivel a befagyott állóvizeinkről és északabbról is nagy számban érkeznek ide.

Nem nehéz felismerni fémfénnyel csillogó feketés tollazatáról, erősen kampós csőréről, nyúlánk, hengeres testéről. Mivel halakkal táplálkozik, gyakran láthatjuk alábukni a vízben, de mivel a vízi madarakra jellemző faggyúmirigy hiányzik, melynek váladékával a madár vízhatlanítja tollazatát, a kárókatona tollruhája hamar átázik, ezért időnként ki kell állnia, szárítkoznia a napra. Ilyenkor másfél méter fesztávolságú szárnyait kitérve láthatjuk a vízparton.

Szinte az egész világon elterjedt madárfaj, nálunk főleg a folyók menti galériaerdőkben költ önálló vagy gémfajokkal vegyes telepeken. Nagy fákra gallyakból rakja fészket, melyben mindkét szülő felváltva költi ki átlagosan 3 tojásból álló fészkeljét. A madarak ürülete hamar leégeti a fa lombkoronáját, ezért könnyű felfedezni költőtelepeiket. Gyomorvizsgálatok alapján elmondható, hogy a kormorán főleg a pontyfélék családjába tartozó 5-25 cm nagyságú halakkal táplálkozik. Megfigyelhető nála a társas halászat, amikor több madár láncot alkotva, szárnyával a vizet csapkodva egy öböl fele tereli a halakat, ahol aztán könnyebben összefogdossák azokat. Kínában és Japánban kormoránokat idomítanak be halászatra. Ezeknek



a madaraknak gyűrűt tesznek a nyakára, hogy a kifogott halat ne nyelhessék le. Ma már inkább csak turistalátványosság ez a halászat, amely fákllyakkal kivilágított csónakokról történik éjszaka.

Herman Ottó szerint „... ott ahol az anyatermészet szüzen tiszta és érintetlen, ott nincsen sem káros, sem hasznos madár, mert csak szükséges van. Hasznossá és károssá a madár csak ott lesz, ahol az ember megbolygatja a szűz természet rendjét, és nagy tömegben természeteni kezdi a maga javára az életet...” (Herman Ottó: A madarak hasznáról és káráról). Ezért káros madárrá kiáltották ki a kormoránt, és hazánkban a 20. század első felére teljesen kiirtották. Csak 1947-ben kezdett újra költetni a Kis-Balaton gémtelpein, majd az 1970-es évektől kezdve állománya robbanásszerűen növekedni kezdett.

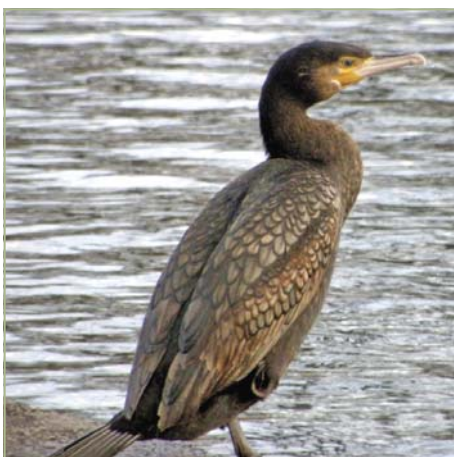
A hazai állomány a 13/2001 KöM rendelet szerint, bizonyos feltételek mellett gyéríthető, de figyelembe kell venni az adott területen élő más védett madarak

jelenlétét. A gyérítésnél tilos ólomsörétet használni.

Elterjedési területén belül a kormorán különböző vonulási stratégiákkal rendelkezik, van, ahonnan télire teljesen elvonul, másról pedig csak részleges vonuló vagy csak kóborló. A hazánkban fészkelők a telt a Földközi-tenger mellékén töltik, télen nálunk főleg az északabbról érkező példányokat láthatjuk. A madárgyűrésnek köszönhetően tudjuk, hogy a legtávolabbról, kb. 1700 km-ről, Finnországból érkezett hozzánk egy gyűrűs példány, a nálunk gyűrűzött madarak közül pedig egyet 800 km-re északra, Lengyelországban, egy másikat kb. 1500 km-re délre, Tunéziában fogtak vissza. Szintén a gyűrűzési adatoknak köszönhetően tudjuk, hogy a legidősebb ismert korú madár 23 és fél évet élt.

Ha valaki szeretné, a következő linken meghallgathatja Gryllus Vilmos: Kárókatona című, gyermekeknek szóló dalát: <https://www.youtube.com/watch?v=ngMhKLJtI>

MOLNÁR LÍDIA



Cseh Tamás és Bereményi Géza dalai

„Volt egy időszak”

2018. március 7-én, 18 órától
Pócsmegyeren a PRK-ban
(Kossuth u. 27.)

Előadják:

Fodor Levente – gitár, ének

Hornyák Dávid – bőgő

Jegyvásárlás a helyszínen.

Ár: 1.000 Ft

PRK
PÓCSMEGYER
RENDEZVÉNYKÖZPONT



PRK
PÓCSMEGYER
RENDEZVÉNYKÖZPONT

Fehér Csilla selyemmandala festő, oktató
kiállítás

Gyógyító Mandalák

a színek és formák különleges világa

Szeretettel meghívjuk Önt és kedves családját a kiállítás megnyitójára a Pócsmegyer Rendezvényközpontba.

2018. Március 5.
Hétfő, 18⁰⁰ órakor

Érdeklődés: +36 26 200 013, prk@pocsmegyer.hu
Pócsmegyer Rendezvényközpont - 2017 Pócsmegyer Kossuth utca 27.

PÓCSMEGYER RENDEZVÉNYKÖZPONT, 2018

TÖRTÉNETBEN

DARVASI LÁSZLÓVAL MURÁNYI SÁNDOR OLIVÉR BESZÉLGET

2018. MÁRCIUS 14., SZERDA, 18 ÓRA,
PÓCSMEGYER RENDEZVÉNYKÖZPONT

S Z E P I R O K
T Á R S A S Á G A