



Veress Csilla: Néked álmodom, anyu

*Néked álmodom, anyu
a napnak sugarát,
lágym tavaszi szélben
az aranyszínű ruhát.*

*Neked álmodom
az égbolt gyöngyeit,
mint fürge tündérek
aprócska könnyeit.*

*Elhozom néked, anyu,
a hulló csillagot,
zsendülő mezőkről
az édes illatot.*

*Elhozok én onnan
méhecskét, virágot,
s megálmodom néked
az egész világot.*



A TARTALOMBÓL

| | |
|---|-----|
| Első kézből – Beszélgetés Németh Miklós polgármesterrel | 3. |
| Amiért idén elmarad a lomtalanítás | 5. |
| Változás a talajterhelési díj fizetésében | 5. |
| Gondolatok a könyvtárból | 6. |
| Néhány következtetés a szavazási statisztikából | 7. |
| Gyógyító mesék | 10. |
| Bőrápolási tanácsok | 11. |
| Csobbánás a múltba | 14. |
| Szigetnapló – Király (Regényrészlet) | 16. |
| A régi Várad arcai Dr. Kiss András fotográfiáin | 18. |
| Magyar konyha egészségesen – paraj | 21. |
| Kishírek a nagyvilágból | 26. |

Környezettudatosság a mindennapokban 13. oldal



„Eszi, nem eszi, nem kap mást” 9. oldal



Madarakról mindenkinek (a búbos banka) 27. oldal



Baleset-megelőzési tanácsok 17. oldal



Tavaszi gyógynövényeink 12. oldal



Vendégünk volt Hűvösvölgyi Ildikó



Müller Péter – *Az élet művészete*

Pócsmegyer Rendezvényközpont

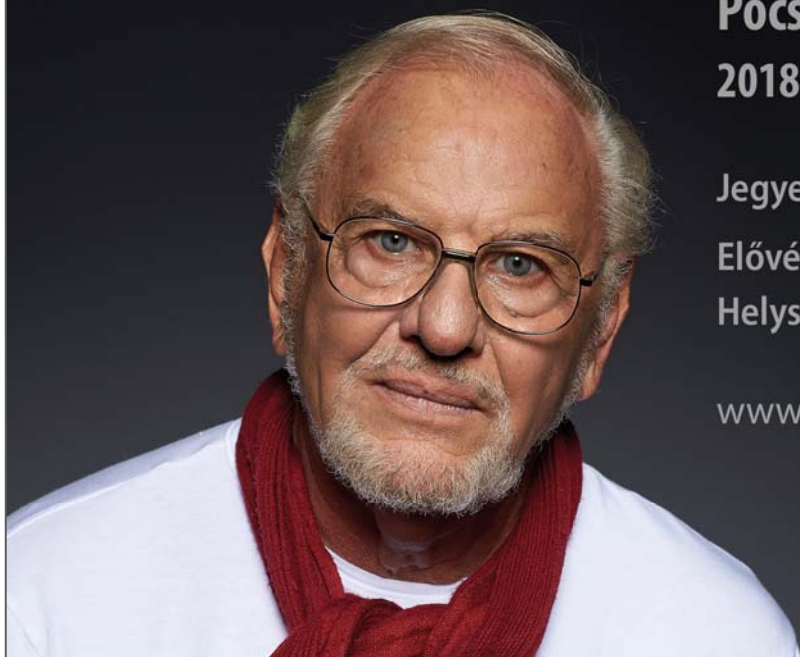
2018. június 09., 18.00 óra

Jegyek:

Elővételben a PRK-ban: 2.000 Ft

Helyszínen: 2.500 Ft

www.prk.pocsmegyer.hu



Első kézből – Beszélgetés Németh Miklós polgármesterrel

– *Internetes fórumokon megjelentek információk, miszerint nem lesz idén lomtalanítás a településen. Igaz ez a hír?*

– A Zöld Híd B.I.G.G. Kft.-től érkezett egy levél, amelyben arról tájékoztatnak, hogy a cég gyűjtőautóinak állapota annyira leromlott, hogy a társaság kénytelen ideiglenesen felfüggeszteni a lomtalanítást. Arról nem kaptunk tájékoztatást, hogy pontosan meddig tart a szolgáltatás felfüggesztése. Sajnos azt is tapasztalhatunk, hogy a szelektív hulladékok elszállítását is megritkították, így mostantól havonta egyszer kerül elszállításra a szelektív hulladék. A zöld hulladék elszállítása változatlanul kéthetente történik.

– *Milyen fejlemények történtek az elmúlt hónapban a benyújtott és a jövőbeni pályázatok kapcsán?*

– A **csapadékvíz elvezetésére** benyújtott pályázatunk nyert. A döntés értelmében a vissza nem térítendő támogatás összege 161.698.370.-Ft. Ezt kell kiegészíteni az önkormányzati önrésszel, ami 8.510.440.-Ft költséget jelent számunkra. A támogatási szerződés még nem érkezett meg, de a kivitelező kiválasztására vonatkozó feltételes közbeszerzési eljárást elindítottuk, amelynek benyújtási határideje április 18.-a. A nyertes kivitelezővel a szerződés megkötésének feltétele a támogatási szerződés aláírása.

Az **épülő egészségház** kapcsán a kivitelező, a PR, a mérnök és a projektmenedzser kiválasztására megindultak az eljárások. A kivitelezési munkálatok várhatóan nyár elején indulnak.

A **közvilágítás rekonstrukció** kapcsán elmondható, hogy a vállalkozó a terveket elkészítette, amelynek ELMŰ általi engedélyezése folyamatban van. Ezen dokumentumok megérkezését követően indulhatnak meg a tényleges munkálatok.

A Tízpróba Magyarország Kft. pályázatot írt ki általános iskolák számára, hogy a rendelkezésére álló infrastrukturális lehetőségek (tornaterem, futófolyosó, edzőszoba stb.) szélesedjenek, ezáltal még több gyermek sportolhasson megfelelő környezetben. A Zöldsziget Körzeti Általános Iskola fenntartójával együttműködve beadtunk egy pályázatot a Pócsmegyer Rendezvényközpontban lévő csarnok **sportburkolatának kialakításához**.

A **kültéri sportpark** kialakítására irányuló, 2016 nyarán benyújtott tender elbírásáról sajnós a mai napig nem érkezett visszajelzés. Annyit sikerült kiderítenünk, hogy a benyújtott anyagok elbírálása még folyamatban van. Bízunk abban, hogy mind a Klímapark területére, mind a surányi játszótér mellé tervezett sportpark pozitív elbírálásban részesül.

Kiírásra került, megjelent egy **belterületi utak fejlesztésére** irányuló pályázat, amelynek keretében 15millió forint támogatási összegre lehet igényt benyújtani. Sikeres pályázat esetén ebből az összegből a Nyárfá sor felújítása történne meg. Az ehhez szükséges felújítási tervekkel már rendelkezünk. Ezzel párhuzamosan április végén nyújtjuk be a Megyeri fasor belterületi részének aszfaltozására szóló pályázatunkat is.

– *Mit lehet tudni a Pázsit-tó jövőbeni üzemeltetéséről?*

– A tavalyi év üzemeltetési tapasztalatai alapján az Önkormányzat havi 500 ezer forintért hirdette meg a Pázsit-tó, az étterem és a büfé üzemeltetésének jogát. A meghirdetett pályázatra egy pályázat érkezett, amelynek elbírálása lapzártakor (04.15.) még folyamatban van. A pályázó, Cernic Augustin vállalkozó, sikeresen üzemelteti Korona nevű éttermét Szentendre Fő terén, így megbízható tapasztalatokkal rendelkezik a vendéglátás terén. Üzleti tervében szerepel a Pázsit-tó területén található büfé és strand májusi megnyitása, illetve az iskolai tanév zárását követően az étterem folyamatos üzemeltetése is.

– *Azt tapasztaltuk, hogy a rév üzemeltetés kapcsán a szolgáltató váltás zökkenőmentesen lezajlott. Mit lehet tudni az új szolgáltatóról?*

– Ahogy a korábbi lapszámban már említettem, a Rudas és Tarsa Bt. vette át a Pócsmegyer-Leányfalu közti rév közlekedés üzemeltetését. Az átadás rendben lezajlott. Bízom abban, hogy a szolgáltató váltással a korábbi problémák nem alakulnak ki ismét, illetve elkerülhetők lesznek.

– *Dr. Kolcsár Attila fogorvos balesete miatt kialakult helyzetről tud tájékoztatást adni?*

– A doktor úr értesítette a Testületet, hogy rehabilitációja hosszabb időt vesz igénybe, emiatt szakmai felügyelete mellett gondoskodik a helyettesítéséről.

– *Milyen programok várhatóak az idei Gyermeknapon?*

– A korábbi évektől eltérően egy színesebb, kicsiknek, nagyoknak, fiúknak, lányoknak is érdekfeszítő programot igyekeztek kollégáim összeállítani. Azért esett a **május 19-i időpontra** a választásunk a rendezvény megtartását illetően, hogy a lakosok a hivatalos Gyermeknapon (május 26.) egyéb rendezvényeken is részt tudjanak venni.

A 19-i programok között lesz katonai bemutató, érkezik rendőrautó, kosaras tűzoltóautó, emellett népi játékok, színházi előadások, gyermekkoncertek, pónilovaglás, arcfestés, kézműves termékek vására, és még sok meglepetés színesíti a rendezvényt. Gedeon Zsolt közreműködésének köszönhetően érkezik egy helikopter, két motoros sárkányrepülő, egy vitorlázó repülő és egy RC távirányítós repülő is. Mindezek költségeit az Önkormányzat állja. A rendezvényen való részvétel ingyenes!

– *Lezajlott az iskolai alapítványi bál. Sikeres volt a rendezvény?*

– Köszönhetően az SZMK-nak, és a sok önkéntes szülői segítségnek, 1.088.500.-Ft gyűlt össze, amelyet a Pócsmegyer Rendezvényközpontba járó iskolás gyerekek udvari játékanak megvásárlására fordítanak.

A pócsmegyeri önkormányzat ingyenesen biztosította helyszínt, illetve a lebonyolításhoz szükséges poharakat, tányérokat, evőeszközöket. A rendezvény jó példa arra, hogyan lehet összefogással egy jó célért, egy jó hangulatú rendezvényt megvalósítani. Ezúton is szeretném megköszönni minden közreműködőnek az áldozatos munkát!

– *A Köszö, önkéntes! csoport szeméthyűjtési akcióján sokan részt vettek. Hogy értékeli az eseményt?*

– Nagy segítséget jelent számunkra az önkéntes csoport jelenléte, illetve a tagok munkája a település tisztaságának megtartása szempontjából. Az áprilisi akció során két teherautónyi szemét került leadásra, illetve hulladékártalmatlanításra. Külön öröm volt látni, hogy több szülő gyerekkel érkezett az akcióra. Köszönöm minden önkéntes munkáját!

» Folytatás a 3. oldalról

– **Örömmel tapasztaltuk, hogy két Színházbusz is meghirdetésre került. Milyen rendszerességgel várhatóak a későbbi rendezések?**

– Az igényeket és a színházi előadásokat figyelembe véve úgy tervezzük, havonta meghirdetésre kerül egy-egy program. Reményeink szerint azok is hasonlóan sikeresek lesznek, mint a Páratlan páros 2, amelyre megtelt a Színházbusz.

– **Tervezik-e a surányi játszótér felújítását?**

– A játszótéreket felügyelő szervezet nem találta biztonságosnak a jelenlegi játszótér , ezért az Önkormányzat ide-

iglenes lezárta. Amint a költségvetésben forrást tudunk biztosítani rá, teljesen új, a szabványoknak megfelelő játszótérrel építünk a területen.

– **Milyen programok várhatóak az idei Irány Surány Fesztiválon?**

– A Fesztivál idén augusztus 10-11-én kerül megrendezésre. A hagyományoknak megfelelően a pénteki nap programjai 17.00 órakor kezdődnek, idén egy gyermekelőadással. Az esti fellépők Abaházi Csaba együttese a MégEgyKör zenekar lesz, őket követi Takáts Tamás Blues Band koncertje. A szombati nap eseményeiről a következő lapszámban adunk tájékoztatást.

KISBÍRÓ SZERKESZTŐSÉG

Díjhátralék kezelése a szemétszállításnál



NHKV

NEMZETI HULLADÉKGAZDÁLKODÁSI
KOORDINÁLÓ ÉS VAGYONKEZELŐ Zrt.

Az NHKV Nemzeti Hulladékgyűjtési és Köztisztasági Rt. a hulladékszállítási közszolgáltatási díjhátralékok beszedése és kezelése érdekében közbeszerzési eljárást folytatott le, amelynek eredményeként

2018. április 9. napjától a Közszolgáltatási Díjbeszedő Konzorciumot (Konzorcium vezetője: Díjbeszedő Holding Zrt. [1117 Budapest, Budafoki út 107-109] konzorcium tagja: PEPP AND CARS Kft. [4233 Balkány, Kállói út 2. A. ép]) bízta meg, a díjhátralékok beszedésével összefüggő egyes feladatok ellátásával.

A megállapodás értelmében, az NHKV Zrt. által biztosított adatbázis alapján az ingatlanhasználót személyesen felkereső díjbeszedő fog kísérletet tenni az esetleges díjhátralékok beszedése érdekében.

A konzorciumi partnerek személyes beszedést végző munkatársai minden esetben fényképes igazolvánnyal igazolják kilitüket, a személyes felkeresés során a kiegyenlített számlával mindenben megegyező „Beszedési értesítő” alapján jogosultak készpénzben, kizárólag a tartozás teljes összegének átvételére.

A konzorcium alvállalkozója Pócsmegyer településen:

Agenda Kontroll Kft.

Székhely: 2220 Vecsés, Bertalan u. 32.

Cégjegyzékszám: 13 09 115264

Kapcsolattartó: Dr. Barbácsné Kósa Erzsébet- adminisztrációs igazgató

Telefonszám: +36-30-737-3011

E-mail cím: kosa.erszabet@agendakontroll.hu

Kapcsolatfelvételre az ugyfelszolgalat@nhkv.hu elérhetőség biztosított.

NHKV SUPPORT

Kérnénk, hogy adója 1%-al, támogassa a Pócsmegyer és Surány Közművelődéséért Közalapítványt!

Adószám: 18690558-1-13

Számlaszám:

Dunakanyar

Takarékszövetkezet

64700045-10002869

Köszönettel:

**Pócsmegyer Község
Önkormányzata**

A Képviselő-testület 2017. szeptember 27-i ülésén módosította a zaj elleni védelem helyi szabályozásáról szóló rendeletét.

A rendelet szerint vasárnap és ünnepnapokon tilos mindenféle zajjal járó ház körüli kerti munka.

Az új szabályozás 2017. október 30-tól hatályos. Tekintettel arra, hogy a jó idő beköszöntével egyre többen szeretnének a szabadban pihenni, így újból fontosnak tartjuk felhívni a Lakosság figyelmét ezen rendeletben foglaltakra.

Tájékoztatjuk továbbá a Tisztelt Lakosságot arról, hogy aki a rendelet megsértését tapasztalja, bejelentést tehet az Önkormányzat felé. Tekintettel arra, hogy a bejelentésben foglaltak hatósági eljárásban lesznek kivizsgálva, kérjük, hogy bejelentésüket lehetőség szerint bizonyítékokkal támasszák alá.

A rendelet teljes szövege honlapunkon letölthető.

ZÁKÁNYNÉ DR. SZÓKE TIMEA – JEGYZŐ

Amiért idén elmarad a lomtalanítás

A Zöld Híd B.I.G.G. Nkft. legfontosabb célja, hogy ne kerüljön veszélybe a lakossági vegyes és szelektív hulladék begyűjtése és ezzel elkerüljük a közegészségügyi és környezetvédelmi veszélyhelyzet kialakulását. Ennek érdekében kénytelenek voltunk meghozni azt a döntést, hogy a lomtalanításokat ideiglenes jelleggel, átmeneti időre szüneteltetjük ellátási területünkön.

Lomtalanítás településenként minden évben egy alkalommal történik, a vegyes hulladékok begyűjtése viszont évente 52 alkalommal, rendszeresen zajlik.

Hulladékbegyűjtő szolgáltatásunkat hétről-hétre 114 településen, több, mint 400 gyűjtési körzetben bonyolítjuk, 43 db gyűjtőautó segítségével. A járművek leromlott műszaki állapotban vannak, amortizálódtak, átlag életkoruk 11 év. A nyári (április 1-től november 30-ig terjedő) időszakban 14-16 üzemórát dolgoznak naponta 2 műszakban. Egy ekkora terhelés nagymértékben gyorsítja az elhasználódás folyamatát. A járművek nagy része éppen csak alkalmas a napi rendszerességű igénybevételre.

2017-ben a szűkös anyagi lehetőségek ellenére is 8 gépjármű felújítását el tudtuk végezni. Jelenleg másik nyolc autónk részleges felújításra vár. Ezek a gépjárművek ebben az időszakban csökkentett kapacitással tudnak gyűjteni. A korlátozottan használható járművek végleges meghibásodása esetén a teljes ellátási területen veszélybe kerülne a vegyes hulladékgyűjtés, hiszen nem állna rendelkezésünkre elegendő szállító jármű.

A lomtalanítási alkalmak ideiglenes elhalasztásával adódik lehetőségünk a járművek javítására, a gyűjtési nap csúszása esetén, ami műszaki problémák miatt egyre gyakoribb, pedig a szombati napon történő pótlólagos hulladék begyűjtésre. Kizárólag így tudjuk a vegyes hulladékgyűjtést stabilan fenntartani!

Jelenleg egy **Európai Unió pályázat jóvoltából** 2018 végéig 9 darab új begyűjtő jármű állhat munkába. A járművek legyártásának folyamata 6-8 hónap, amit nem tudunk felgyorsítani.

Azon dolgozunk, hogy a kényszerűen bevezetett korlátozó intézkedések átmeneti jellegűek legyenek.

Az okozott kellemetlenségeikért elnézést kérünk! Kérjük és köszönjük megértésüket!

ZÖLD HÍD B.I.G.G. NKFT.

Változás a talajterhelési díj fizetésében

A Képviselő-testület 2018. március 27-én tartott ülésén módosította a talajterhelési díjról szóló 6/2012.(II.29.) önkormányzati rendeletét.

A módosítás értelmében azt az ingatlantulajdonost,
**aki 2018. június 30-ig csatlakozik a szennyvízcsatorna-hálózatra,
teljes talajterhelési díjmentesség illeti meg.**

Aki 2018. június 30-át követően köt rá a csatornára, **visszamenőleg 2017. július 1-től** kezdődően kell talajterhelési díjat fizetnie.

A talajterhelési díj összegét önbevallás alapján kell megállapítani, és fizetni.

A fenti módosítás miatt az **első önbevallások esedékessége 2019. március 31.**

ZÁKÁNYNÉ DR. SZÓKE TÍMEA – JEGYZŐ

Gondolatok a könyvtárból

Vörösmarty és homeopátia címmel tart művelődéstörténeti előadást Erős Kinga a könyvtárban május 15-én (kedden) este 6 órakor. De vajon mi a kapcsolat Vörösmarty Mihály és a homeopátia között? Egy rövid kedvcsinálót kaptam a szervezőktől. Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

SCHANDL ESZTER

„S újra szelíd nemtők kísérik az emberiséget,
És a halál rettenetesen gyötreni áldozatit.”

(VÖRÖSMARTY MIHÁLY: HAHNEMANN)

Mi készítette Vörösmarty Mihályt, hogy a homeopátia atyjának, Hahnemannnak alkalmi verset szánjon? Honnan ismerte Vörösmarty a homeopátiát és Hahnemann munkásságát? Vörösmarty használta ezt a gyógymódot? És ha igen, mire? Kitől tanulta? Magyarországon a homeopátia a reformkorban nemzeti ügy volt. Mi lehetett ennek az oka? Hogyan járult hozzá Vörösmarty az első magyar nyelvű gyógyászati publikációk megjelentetéséhez? Az előadás nem egy alternatív medicinát kíván népszerűsíteni, hanem a magyar művelődéstörténet kevésbé ismert, izgalmas időszakát szeretné megismertetni az érdeklődőkkel.

Könyvajánlók

Polcz Alain: Asszony a fronton és **J. M. G. Le Clézio: Az éhség ünnepei**

Polcz Alain Asszony a fronton című műve volt az első háborús regény, amit olvastam, és nagyon felkavart. A kegyetlenség, ami olyan magától értetődő a háborúban, naiv narratívával olvasva talán még brutálisabbnak tűnik.

Nem egy happy enddel végződő olvasmány, hanem az, amit a történelemórákon az adatok bemagolása során és az események időrendiségének tengerében nem tanulunk, átérezni és felfogni. Alapvetően egy lány, illetve fiatalasszony történetét és nem túl sikeres házasságát mutatja be, amely a történelem egyik igen sűrű korszakában zajlik.

Kezdetben látunk egy viszonylag normális életet élő családot, majd annak felbomlását és végül az egyes családtagok, de főként a főhősnő tragikus sorsát, amely a háború és a szerencsétlen egybeeséseknek köszön-

hetően tetőzik. A regényben a feszültség fokozása nagyon hatásos, mert nem elég a háború szörnyű miliője, a főszereplő rossz házassága, a család titkos hazugságai is folyamatosan ezt táplálják. A frontok ide-odahelyeződéséből adódóan korra, egészségi állapotra, illetve semmire sem tekintettel fordul ember-ember ellen, eklatáns példája ennek a gyerekek vagy idős nők megerőszakolása.

Ezután felteszi az ember magában a kérdést, miért várnánk, hogy ebben a történetben ne ez történjen. Azonosulva a szereplővel remélünk, azonban a háború nem az a hely(zet), amiben van remény, itt csak a történelem elszenvedői lehetünk. A háborúban mindenki veszít, minimum identitását, maximum életét. A főszereplő is elveszít mindent a mű során, családját, férjét, méltóságát, vagyonát, szeretteit, amely helyzetből – életútját ismerve – csodálatra méltó módon tud felállni. A háború pusztításának több szinten és mélységben végzett maradandó rombolását Polcz Alain élete végéig viseli, hiszen soha nem lehetett anya, és a későbbi szakmaválasztását is megbeejezték a szerzett traumák (pszichológus és a Hospice alapítója).

Mostanában más háborús könyveket is olvastam, így választék bővítésre, ha valaki kicsit „könnyebbet” szeretne olvasni, ajánlom **J. M. G. Le Clézio Az éhség ünnepei** című könyvét is. Az **Asszony a fronton** és **Az éhség ünnepei** a reményről, az ártatlanságról, a naivitásról szólnak, amelyek a világháborús szintérnek köszönhetően a fásultság és túlélőösztön bemutatóivá válnak. Mindkét műben rendkívül szimpatikus törekeny, de erős nőfigura a főszereplő, akik a poklok poklát is angyali eleganciával viselik. Az éhség ünnepeiben adott egy szimpatikus kislány, Ethel, akinek visszafogott előkelőségén keresztül bemutatva megismerünk egy világot, és mindvégig szurkolunk, hogy az ne hulljon darabjaira, csak valami maradjon meg belőle, ne essen teljesen szét. A fiatalkori, idealista, energikus Ethel, ahogy folyamatosan lejjebb ad az igényeiből, ezzel párhuzamosan úgy veszíti el a megszokott világát, de tartása mindvégig megmarad



– ahogy a romok között is zongorázik –, mert ez elemi igénye.

Sokkal indirektebb módon mutatja be, mintegy aláfestőként, a háborút ez a könyv, mint az **Asszony a fronton**. Egy család lecsúszása a fő téma, mindemellett pedig jól körvonalazódik a mindenhová, még a legjobb szalonokba is alantas módon beférkőző feszültség. Az eredendően (genetikailag) laza apai ág a gondtalan felső tízezer életét éli. A felelőtlen gondatlanság azonban elkerülhetetlen bukásához vezet, amelyet a háború csak katalizál. A barátság, amely egy ártatlan kislány rajongásán alapul, és amely szükségszerűen csalódáshoz vezet, a lecsúszással párhuzamosan történik, miközben megismerteti az olvasóval a felnőtté válás során a kapott leckéket és azok hatásait.

Érdekes karaktereket mutat be az író; a narcisztikus arisztokratizmus képviselője az apa, a szerelemtől elvakult és kissé infantilis anya, a szerény, bájos és igen szerethető Ethel, aki, ha kell, keményen küzd, valamint a feltörekvő Xénia, aki minden társadalomban megtalálható, és tudatosan csinálja meg a „szerencsését”. A regény vége megnyugtatóan zárul, ugyanakkor nem felejthető az az atmoszféra, amit teremt.

Mindkét könyv végigkövet egy-egy fontos életszakaszt, egy kislány felnőtté válását, és egy fiatal felnőtt érettségét, amelyek nem egyszerű időszakok az emberi életben, de „nehézített” körülmények között is túlélhetőek. A két főszereplőnek jutó szenvedés tükrében a mai világ fontosnak tűnő problémái bizonyára átértékelődnek. A könyvek mottója az lehetne: „méltósággal viselni a háború nyomorát”.

TÓBIÁS ANDREA

Irodalom - és művelődéstörténeti előadás



ERŐS KINGA:

Vörösmarty és a homeopátia

2018. május 15. 18⁰⁰

Karinthy Ferenc Könyvtár

Pócsmegyer, Kossuth út 27.

Belépés díjtalan!



Megkönnyíti az ingázók életét a Mahart?

Visegrád-Tahitótfalu-Budapest útvonalon
gyorshajójáratok indítását tervezi
a Mahart Passnave Kft.

A járművek Visegrádról indulnak,
majd a Tahitótfalu-Váci révnél lévő kikötő érintésével,
a Batthyány tér és a Vigadó lesz a célállomásuk.
A tervek szerint 2018 őszén, vagy 2019 tavaszán indul
a szolgáltatás.

A reggel és délután induló 3-3 járattal elsősorban
a fővárosban dolgozó felnőttek és az iskolába járó
diákok utazását kívánja gyorsítani a Mahart Passnave,
ugyanis a reggeli csúcsforgalomban a busz olykor
másfél-két órás menet idejével szemben, a hajók
várhatóan 40-50 perc alatt érnek a végállomásra.
Hamarosan egy internetes kérdőívet tesznek közzé az
önkormányzatok, amely alapján eldöntik, hogy mikor
és mekkora hajók induljanak.

Fontos, hogy minél több válasz érkezzen
a jó menetrend kialakítása érdekében.

A kérdőívek elérhetőségét a Danubia Televízió is
közzé teszi majd.

<http://danubia-televizio.hu>

Néhány következtetés a szavazási statisztikából

Ami itt helyben talán a legfontosabb: nincs lényeges eltérés a surányi 1-es, és az „ófalui” 2-es választóköri adatok arányaiban. E tekintetben tehát Pócsmegyer-Surány politikailag nagyjából hasonlóan gondolkodó emberekből áll. A választók aktivitása is azonos: az 1-es szavazókörben a jogosultak közel, a 2-esben picivel több mint 70 százalék-a jelent meg.

Alig marad el a pócsmegyeriek-surányiak aktivitása a Pest megyei 3-as választókerület átlagától, ami 75,76 százalék volt. Az is megfelel a választókerületi tendenciának, hogy itt is a Fidesz-KD-NP, illetve egyéni jelöltként Hadházy Sándor kapta meg a legtöbb szavazatot: a választókerületben a voksok 46,49 százalékát, Pócsmegyeren a 49,1 százalékát.

A kormányt leváltani próbáló ellenzéki pártok jelöltjei közül a jobbikos Pál Gábor mindkét szavazókörünkben jobban szerepelt az ellenzék második leg erősebb – az MSZP-Párbeszéd-által

is támogatott – jelöltjével, a tapasztalatlan másodéves művészeti egyetemista DK-s Király Miklóssal szemben. Az LMP-s Drávucz Zsolt sem népszerű nálunk: egyéni jelöltként jóval kevesebben (72) választották, mint a pártját (115). Király számára sem a személyisége, vagy minden átütő erőt nélkülöző fellépése hozott több voksot, mint pártjának, a DK-nak, hanem csakis a taktikai megfontolások. Listán ugyanis a pártja jóval kevesebbet kapott, mint maga a jelölt, s az MSZP-re

közel kétszer annyian szavaztak, mint a DK-ra. Avatatlan szem is észrevehette: ezt a választókerületet e két nagy párt jó előre feladta. Ennek meg is felelt az eredmény: Hadházy Sándor 46,5 százalékát meg sem tudta közelíteni a Jobbik nélkül együttesen 34 százalék alatt maradt ellenzék. Pócsmegyer-Surányban még nagyobb arányú a győzelme: 629-en szavaztak rá, a Jobbik és a „demokratikus” pártok jelöltjeire együttesen is csak 604 ikszelés jutott.

SZABÓ GÁBOR





A Köszí, önkéntes! csoport rajzpályázatot hirdet óvodásoknak és általános iskolásoknak JÖVŐNK A SZIGET címmel

A pályázat témája: hogyan képzeled el a Szentendrei-szigetet vagy szűkebb lakóhelyedet, Pócsmegyert, Surányt a jövőben, mit szeretnél látni, minek örülnél, ha megvalósulna?

Pályázati kategóriák: óvodás, alsó tagozatos, felső tagozatos diák

- Az alkotások bármilyen rajz-, festő-, és színező technikával készülhetnek, A/4-es méretben
- Csak egyénileg lehet pályázni
- A kézzel készült eredeti alkotásokat kérjük 2018. július 1-ig leadni a Pócsmegyeri Rendezvényközpontban, a rajz hátoldalán legyen feltüntetve: a pályázó neve, életkora, nevezési kategória, szülő neve, telefonszáma, lakcíme, e-mail címe, valamint a rajz címe
- A pályamű beküldésével úgy tekintjük, hogy a törvényes képviselő beleegyezését adta a pályázaton való részvételhez, kiállításon, illetve interneten való megjelenítéshez

Eredményhirdetés:

A rajzokból az Irány Surány Fesztivál teljes ideje alatt kiállítást tervezünk a Köszí, önkéntes! csoport sátrában. A háromtagú zsűri minden kategóriában a három legjobb pályázatot díjazza. Eredményhirdetés a Fesztiválon augusztus 11-én, szombaton 16.15-kor lesz, amelyre minden kedves pályázót és szüleit szeretettel várunk!

Együtt Egymásért Dunakanyar Egyesület Köszí, önkéntes! csoportja

koszionkentes@gmail.com

Facebook: Köszí, önkéntes! csoport

„Eszi, nem eszi, nem kap mást” – „Na még egy falatot”

Legyen jól evő minden gyerek – a pócsmegyeri védőnő jó tanácsai

Vannak babák, akik már a kezdetektől fogva imádnak enni és kóstolni és ez a legnagyobb büszkeséggel tölti el a családot, azonban vannak olyan kicsik is, akik fanyalognak, kiköpnék mindent, nem szívesen fogadnak el új ízeket és ezzel a teljes kétségbeesésbe kergetik a szüleit és persze a nagyszüleit is. A válogatós, az ételeket visszautasító, vagy a nagyon keveset evő gyermek tényleg a család keresztje, hiszen van az a mondás, hogy aki szeret, az etet. A rosszul evő kisbabáknak aztán épp ezért a szülők, nagyszülők a legkülönbözőbb falatokat próbálják adni és persze belecsúsznak a mindenki számára jobban kedvelt, ám egészségtelenebb élelmiszerekbe is. Ennek sajnos, hosszú távon következményei is lehetnek, hiszen a rossz, vagy épp egyoldalú táplálás hiánybetegségekhez, vérszegénységhez vezethet, nem beszélve a kóros soványságról vagy épp elhízásról.

Gyöngyösiné Baranyi Marika védőnő szerint már a kezdeteknél oda kell arra figyelni, hogy a válogatós babákat se kényeztessük el, de az is fontos, hogy nem az eröltetés a megoldás és nem is a szigorúság! A gyerekek étvágyát már a kezdeteknél el lehet rontani azzal, hogyha a jelzéseikre minden esetben egy választ, azaz cicit vagy cumisüveget adunk. A kicsik sírással kommunikálnak eleinte és ha jól figyelünk, akkor tudjuk, hogy mikor van valóban arról szó, hogy éhes és mikor fázik, vagy unatkozik, vagy épp anyai melegségre vágyik.

A múltkori cikkben is írtuk már, hogy a hozzátáplálásnál nem szabad eröltetni az evést, ha nem kéri, később újból megkínálhatjuk ugyanazzal az étellel, és nem szabad más ízeletet is felsorakoztatni a nem kívánt helyett, mert ez az egyenes út a válogatós kisgyerekhez. Ha egy kicsi nem szeret egyfajta ízt, ételt, akkor sem szabad kihagyni az étrendjéből, hanem érdemes időnként, eröltetés nélkül vissza-visszatérni, mert hátha megszereti, pláne, ha azt látja, hogy a szülei is eszik. Az is helytelen mód, hogy sok anyuka, nagymama a futkorászó gyerekek adogatja a szájába az ételt ahelyett, hogy megtanítaná arra, hogy az étkezés a napi rutin része.

Előfordul az is, hogy egy jól evő gyerek egyszer csak nem akar semmit sem enni, nyugós az étkezéseknél. Ennek hátterében több dolog is állhat és érdemes emiatt – ha hosszabb távon is fenn áll – orvoshoz fordulni.



A Védőnő tippjei:

Példamutatás Amennyiben szülőként változatos, egészséges étrendet követünk, jó esélyünk van arra, hogy gyermekünk is követi a példánkat. Ha gyakoriak a család étlapján a zöldségek, gyümölcsök, teljes értékű gabonák, valamint sovány húsok és a hal, akkor nagy valószínűséggel a gyermek sem fanyalog láttukra.

Reggeli fontossága A teljes értékű gabonákban, zöldségekben és gyümölcsökben gazdag reggeli lassan felszívódó szénhidrátjai után tovább tart a jóllakottság érzése. Így nem várható hamar éhség érzet és utána a „bármít, csak egyek” érzés. Így elkerülhető az elhízás. Az iskolás gyermekek tanulási, koncentrációs képességéhez fontos, hogy ne üres gyomorral menjenek az órákra.

Közös családi program, öröm legyen az étkezés

Egy-egy közös étkezés összetartja a családot, beszélgethetnek és együtt ehetnek a szülők és a gyermekek. Ezek az alkalmak kiváló lehetőségek a pozitív táplálkozási minták átadására.

Együtt főzés Egyre több anyuka dönt úgy, hogy magára köti a pár hónapos kisbabáját, amikor főz. A szeletelés, a kavarási, dagasztás nagyon érdekli a kicsiket és amikor már nagyobbak lesznek, akkor – ha ez sok többletmunkával is jár – részt is vehetnek a főzés egy-egy részében. Van olyan család, ahol négy évesen a gyerek már tud önállóan palacsintát sütni, mert nem féltették és az anyukája megtanította rá, máshol pedig tíz évesen a gyerekek még éles kést sem foghatnak. Ha életre neveljük a gyerekeket, akkor nem kérdés, hogy melyik a követhetőbb példa.

Zöldségek, gyümölcsök, húsok megismerése – ne csak pépesen Az is fontos, hogy a kicsik a tapintással, csipegetéssel, morzsálással rengeteg dolgot tanulnak és tapasztalnak. Hogyha az anyuka engedi őket, amikor már önállóan tudnak ülni, akkor felügyelet mellett próbálkozhatnak az evéssel, tapasztalással. A gyerekek fejlődésének ezekben a hónapokban épp erre van szüksége, a tapasztalásra, a megfigyelésre, a kíváncsiságuk kimerítésére. Persze ez rengeteg takarítással jár, de hosszabb távon megéri.

BGB

**Kérjük, adója 1%-val támogassa
a Zöldsziget Körzeti Általános Iskola és
Alapfokú Művészeti Iskoláért Alapítvány munkáját!**

Adószám: 18686414-1-13

Számlaszám: 64700090-10003389

Az Alapítvány nevében köszönettel: Földváriné Szentmiklóssy Aliz – elnök

Gyógyító mesék

Ezt az esti mesét mondd el a kicsinek, amikor beteg

Amikor kicsikénk levert, lázas, betegséggel küzd, s úgy érezzük mind a ketten, hogy itt a világvége, akkor jól jöhet egy csipetnyi varázslat. Lehet, hogy a gyógyszerek bevétele után már csak ennyi hiányzik ahhoz, hogy ő is elhiggye: hamarosan jobban lesz - s a gyógyulás útjára lépjen.



Ha betérünk egy könyvesboltba, egyre több olyan mesével találkozhatunk, mely a betegség témakörét dolgozza fel. Megismerhetjük az apró mesehősök - hangyák, csigák, bogarak, kisfiúk és kislányok – történetét, amint ledönti őket lábukról a betegség, majd orvoshoz mennek és természetesen mind meggyógyulnak. A kezdeti ijedtség után általában kiderül, hogy az orvosi rendelőben izgalmas dolgok is várnak a kicsi páciensekre, a gyógyulás pedig sokkal könnyebben és gyorsabban történik, mint ahogy azt a rémült kis betegek képzelték.

Ezek a könyvek a kicsik életkorának megfelelően mutatják be a betegségeket és az orvosi vizsgálatokat, így segítenek számukra a feldolgozásban.

A mesével csodákat érhetünk el gyermekünkönél, mert valami olyasmit közvetít, amit máshogy nehezen értene meg. Azonosulhat a szereplőkkel, s így könnyebben feldolgozhatja az őt ért megpróbáltatásokat, kellemetlenségeket. Ha már megértette, mi történik vele, miért lett beteg és hogyan fogják kezelni, talán a gyógyulás is hamarabb következik be.

Ha eljött a lefekvés ideje, és a kicsi épp betegséggel küzd, mondd el neki az alábbi nyugtató, gyógyító mesét!

Varázslatos esti mese – Gyógyító porral

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy Álombogár. Ez az Álombogár Tündéror-

szág kellős közepén kedvenc fája kedvenc ágán üldögélt és lógázta a lábát.

Egyszer csak leugrott az ágról, háromszor megpördült maga körül és máris a szobádba termett. Pont az ágyad lábához érkezett. Azért jött hozzád, hogy segítsen ellazulni, meggyógyulni.

Előveszi a táskáját, ami csordultig van töltve csillogó-villogó gyógyító porral. Majd elkezd szórni rád. Ahol a por hozzád ér, ott meggyógyul a tested.

Figyeld meg, hogyan szór tele gyógyító porral a bogár:

A lábfejedet.

A térdedet.

A combodat.

A hasadat.

A mellkasodat.

A kezeidet.

A karjaidat és a válladat.

Az arcodat, a csukott szemeidet és a hajadat.

Végül pedig a párnádra is szór egy keveset, hogy ha éjszaka megfordulnál, akkor is a gyógyító porhoz érj.

Az gyógyító por segít, hogy éjszaka nyugodtan tudjon pihenni a tested, lelked és hogy arról álmoddjal, ami most a legkedvesebb a számodra.

Jó éjszakát!

A szerző **Hanula Erika** író, pedagógus, négy kisfiú anyukája. A mese eredeti címe Az álompor, és a könnyebb altatás céljából íródott. Az író nő gyer-

mekei a hatalmas játszótérezések alkalmával általában annyira felpörögtek, hogy nehezen tudtak lenyugodni esténként: így alkotta meg az altató mesét. Az eredeti változatban az Álombogár álomporral hinti meg a kicsiket, s a varázslatos, nyugtató hatás egy este sem marad el. Az író javaslatára betegség esetén az álomport behelyettesíthetjük gyógyító porral – így született meg a gyógyító mese.

Hogyan mondd el a gyógyító mesét?

1. Amikor a testrészeket sorolod, akkor lassan beszélj, hogy legyen ideje igazán odafigyelni, az egyes testrészekre koncentrálni, majd ellazítani azokat. Ez a kis gyakorlat nagyban segíti a testtudat kialakulását is!
2. Fontos, hogy a mese alatt végig csukva legyen a kicsi szeme – így még jobban befelé tud majd figyelni.

A relaxációs, altató mesét akár minden nap alkalmazhatod, ha nehezen megy az esti megnyugvás, a gyógyító mesét pedig minden alkalommal, amikor beteg a kicsi: néha kell egy kis csoda ahhoz, hogy könnyebben átlendüljünk a betegség lelki megpróbáltatásain.

A mese természetesen nem helyettesítheti az orvosi kivizsgálást és – ha szükség van rá – a gyógyszeres kezelést, csupán egy kis „pluszt” adhat gyermek számára, amire levert, legyengült állapotában talán nagyobb szüksége van, mint gondolnád.

Bőrápolási tanácsok



A téli időszak megviseli bőrünket. A szabadban a hideg, a szél, a fényhiány, a lakásban a fűtött levegő csökkent páratartalma hagy nyomot a bőrünkön. Sokszor nincs időnk és kedvünk a megfelelő bőrápolást elvégezni. Pedig érdemes néhány alapvető bőrápolási szabályt betartani mindenkor, és ezeket már csak néhány dologgal javasolt kiegészíteni ősszel-télen, illetve tavaszszal-nyáron.

Évszaktól függetlenül javasoltak a következők:

- napi egyszeri, gyors zuhanyzás, nem túl forró vízzel (a hosszú és forró vizes zuhanyzás, még inkább a fürdés kiszáritja a bőrt, károsítja a természetes védőrétegét, ezáltal csökkenti az immunvédekezését is, elősegíti a fellángolását az ekcéma és a rosacea tüneteinek, illetve súlyosbítja azokat)
- megfelelő hidratálás, az arcon reggel és este, a testen legalább az esti zuhanyzás után (könnyű, vizes krémek javasoltak, zsírosabb-„testesebb” változatok csak a kezekre, könyökökre, térdekre és a talpakra javasoltak, illetve tanácsolt a megfelelően ellenőrzött cégek, jó minőségű termékeit alkalmazni, pl. La-Roche Posay, Vichy, Uriage, Eucerin, Babe, Bioderma)
- a kezeket minden kézmosás, mosogató, kertészkedés után érdemes bekenni a megfelelő hidratáló krémmel (lásd. előbb)
- a gyulladt szőrtüszőket, pattanásokat, egyéb bőrelváltozásokat nem szabad nyomkodni, kaparni, vakarászni és napoztatni, szoláriumoztatni sem (ezek után

szinte biztos, hogy nem tetsző heggel, foltal fog gyógyulni a folyamat)

- a hölgyek mindig távolítsák el az arcukról a sminket (az előbb említett cégeknek kitűnő micellás arctisztító készítményei vannak, bármely bőrtípusra)
- szolárium kerülése (öregíti a bőrt, rákkeltő, semmi köze a D-vitamin szintézishez!!!!, sokkal egészségesebb az egyéni bőrtípusnak megfelelő mennyiségű napfény, télen pedig engedjük pihenni a pigmenttermelő sejteit!)
- napi egyszer multivitamin és minimum 1000 mg retard hatású C-vitamin fogyasztása (a reggeli vagy ebéd után, tökéletesen megfelelőek a gyógyszertárakban kapható termékek)
- megfelelő mennyiségű és minőségű alvás
- sportolás

Őszi, téli kiegészítés:

- napi többszöri, fokozott hidratálás bármely testrészén
- uszoda előtt és után is fokozott hidratálás (téli időszakban az uszoda szükségszerűen fertőtlenített vize fokozottabban irritálhatja a bőrünket!)
- bőrkímélő tusfürdő használata (a korábban már említett cégek kiszáradásra hajlamos bőrre kifejlesztett tusfürdői javasoltak, lásd. a cégeket korábban)
- a korábban tanácsolt multivitamin és C-vitamin mellé felnőtteknek heti egyszer 12.000 NE D-vitamin
- meleg, pamutosan bélelt kesztyű viselése a szabadban
- meleg, réteges öltözködés (fagyási sérülések elkerülése-combokon pl.!)
- meleg, bélelt lábbeli viselése (fagyási sérülések elkerülése; a bőr fagyási sérülései már 10 Celsius fok alatt, kissé nedves környezetben kialakulhatnak: nem megfelelően bélelt lábbeli, nem elég vastag zokni, kissé izzadó láb)
- nagy hidegben/szélben az arcunkat is takarjuk

Tavaszi, nyári kiegészítés:

- fényvédelem bármilyen napon végzett tevékenységhez javasolt (minimum 30-50 SPF számú és jó minőségű fényvédők javasoltak, javasolt La-Roche Posay, Vichy, Uriage, Eucerin, Babe, Bioderma) bármilyen

napon végzett tevékenységhez

- mértékletes napozás: egyéni bőrtípusnak megfelelően, 11-15 óra között NE!
- gyulladt, pattanásos, sebes, herpeszes, övsömörös, stb., tehát beteg bőrt nem javasolt napoztatni, a folyamatot ronthatja, a szövődmények és a maradványtünetek kialakulásának kockázatát növeli!
- reggel inkább érzékeny bőrre való, illatanyag és tartósítószer mentes, könnyű hidratáló javasoltak (gyártók lsd. előbb, a fotokontakt bőrreakciók elkerülése érdekében)
- ha nem tudjuk elkerülni az erősebb napfényt, mindenképpen kenjünk a hidratáló krém fölé még reggel fényvédő krémet, és szükség esetén ismételjük 2-3 óránként
- éjszákára alkalmazhatunk vitaminnal és egyéb antiaging anyagokkal „dúsított” hidratáló krémeket
- illatanyagot ne fújjon senki olyan bőrtüszőre, amelyet napfény (illetve szolárium, ez egyébként sem javasolt több okból, lsd. feljebb) érhet, mert fotokontakt bőrreakciót, gyulladást és következményes pigmentfolt képződést okozhat (ezeket pedig szinte lehetetlen eltávolítani, inkább csak halványítani lehet)
- bizonyos antibiotikumok, az összes nem szteroid gyulladáscsökkentő, és számos más gyógyszer fényérzékenyít, ezek szedése mellett nem javasolt erősebb UV fényre (napfény, szolárium) menni, mert fokozott leégést, foltosodást okozhatnak
- melegben, erős napfényben nem javasolt a lábakat túlterhelni (túrázás, városnézés, fűnyírás), mert lábdagadáshoz, a bokátájon és a bokák felett stázis ekcéma kialakulásához (viszkető, égő, fájó élénk vörös foltok) vezethet
- fokozott izzadás esetén az összefekvő hajlatokat érdemes izolálni (vékony pamutanyaggal)
- könnyű, szellős, pamutruházatot praktikus viselni

Sokféle ember, sokféle bőrtípus és állapot, bizonyára még lehetne sorolni, hogy mire érdemes odafigyelni... de talán már ez a néhány javaslat is segít, hogy megőrizzük bőrünk egészségét, mert csak így érezhetjük jól magunkat benne!

DR. BUCZKÓ MÓNIKA

Tavaszi gyógynövényeink

És még mindig bodza.

A **bodza** új, friss leveleiből szoktam enni, amikor kint dolgozok a kertben vagy kirándulunk. Ő is, mint minden ilyen tavaszi növény segít az energiahányos kora tavasz átvészelésében, érdekes, kicsit sós íze van. Vigyázzunk, hogy öregebb leveleket és a gyalogbodza leveleit ne eszegessük, mert megtanulhatjuk, hogy a bodza levél kitűnően tisztít, felül és alul is.

Március végén már lehetett gyűjteni a zsenge **csalánt**. Régen főzeléket-levest készítettek belőle. Nem egyszerűen arról van szó, hogy tisztít, hanem táplál, regenerál. Tavasszal érdemes egy pár hetes csalánkúrát tartani. Ilyenkor még nem fás a szára, és emiatt nem is terheli meg a vesét. Mit tud a csalán? Növényi fehérje, és persze vas forrás is, a közhiedelemmel ellentétben jó felszívódású. Jól jelzi a talaj minőségét, ahol gazdagabb a talaj, ott szeret nőni, jelzi a kirándulónak, hogy vagy település közelébe került, vagy pedig valamilyen emberi tevékenység folyt azon a területen. Jó helyre szállítja a fehérjét a testünkben. A benne levő ásványi anyagok, nyomelemek, vitaminok, fehérjék, lipidek stb. miatt rendkívül szerteágazó a hatása ... változó korban segít harcolni a csontritkulás ellen, erősíti a vesét, rendkívül tápláló (de nem hizlal), az erek állapotát javítja, cukorbetegségeken segít, javítja az ízületeink, bőrünk, hajunk állapotát. Ez utóbbi esetben moshatjuk is a hajunkat a sűrű főzetével. A csalánt virágzás előtt kell gyűjteni. „Derékfájásra” is szoktuk használni, illetve ízületi fájdalomra, de csak olyan esetben amikor a fájós rész nem piros, vagy forró. Ez az a bizonyos csalán-csapkodás:). A megcsapkodott testrész kipirul, a csipések helyi vérbőséget okoznak, ami segít eltávolítani a nemkívánatos anyagokat az adott helyről, elősegítve így a gyógyulást. Családilag tesztelt. Sokféle csalán van, de könnyen ellenőrizhető, hogy a megfelelő növényre találtunk rá – csak meg kell fogni szabad kézzel.

A másik korai gyógynövényünk a **tyúkhúr**. Órula már irtam, elsőrangú köptető, száraz állapotokra (száraz ekcéma, szem-szárazság, székrekedés stb.) kitűnő. Száraz ekcémára érdemes forrázatát inni, és a legjobb ismertett krémmel kenni. Nedves ekcémánál külsőleg inkább alkalmazzunk



leomosást, amihez erős tyúkhúr teát készítenek. A tyúkhúr zsír és vízháztartásunk karbantartója. Így a koleszterin szintet is normalizálja. Emiatt növeli a termékenységet is.

Hidratáló krémet tudunk belőle készíteni házilag. Egy kis üvegbe beleaprítunk tiszta helyről szedett tyúkhúrt kb. az üveg háromnegyedéig, majd felöntjük extra-szűz olívaolajjal, – bőven borítsa el a tyúkhúrt. Tegyük az üveget sötét, hűvös helyre két hétre, majd szűrjük le. Ha erősebb krémet szeretnénk ismételjük meg ezt az eljárást még egyszer-kétszer. Ezek után melegítsük meg vízfürdő felett egy porcelán tálcában a leszűrt olajat, – ne forrjon – és tegyük hozzá egy kis apróra vágott méhviaszt, kevergessük, amikor a méhviaszt elolvadt benne öntsük ki a krémünket az előkészített tégelyekbe. Én hűtőben tárolom őket, bár a viaszban levő propolisz maradványok miatt eléggé eltarthatóak. A tyúkhúr a változó korúak szövetségese: hasznos a csontritkulás megelőzésében, hőhullámok csökkentője (az ibolyával és a bodzával egyetemben). A valódi, testünket igénybe nem vevő, fogyás segítője. Gyulladásos állapotokban külsőleg pakolásként, borogatásként és belsőleg is lehet használni. Lázcsökkentő. Táplálja a porckat is. Összefoglalva hűsítő, tápláló (nem hizlaló), nedvesítő hatással bír.

A **ragadós galajról** is szeretnék szólni. Ő a nyirokrendszer támogatója, és így az egyik legjobb egészségmegőrző növényünk. Pajzsmirigy gondokkal küzdőknek ajánlom, még inkább a közönséges galaj nevű rokonát. Mind alul, mind túlműködésben is javallott inni forrázatát, a felhasznált teafüvet ezek után borogatásként rá lehet tenni a nyakra. Ő szintén a nedvesítő gyógynövények nem túl népes családjába tartozik, mint a tyúkhúr.

Ejtsünk szót a **pitypangról**. Sokan a gyepüket elcsúfító gyomnövénynek tekintik,

pedig mind gyökere, mind levele hasznos. Egyébként ott szeret lakni, ahol kötött a talaj, miután fellazította egy idő múlva eltűnik ... persze csak akkor ha nem taposunk mindig jó keményre, mondjuk focimeccs közben. Gyökerét tél végén még érdemes kiásni, egyébként a szezonja őszi van, hiszen télre az élet, vagyis a növény ereje a gyökerekbe költözik. Levelet pedig régóta szedik tavaszi salátának. Levele alapvetően a vesére hat, kíméletes vízajtó, gyökere pedig a májat erősíti. Cukorbetegségeknél is hasznos növény.

Az **ibolya** is ilyenkor jelenik meg. Ő is egy nedves gyógynövény, sok nyálkát tartalmaz, ami segíti a sejt közötti tér megfelelő állapotát fenntartani, s így jól tartja magukat a sejteket az egész testünkben, és segít megőrizni az egészségünket, hasonlóan a tyúkhúrhoz, a vörös heréhez, vagy a galajokhoz. Az ibolya jó köptető. A népi gyógyászat régóta alkalmazza rákos megbetegedések esetén, valószínűleg mivel jól tisztítja a nyirokrendszert. Hasonlóan a tyúkhúrhoz a száraz állapotokra (bőr, nyálkahártya szárazság, vagy székrekedés ...) kitűnő. Sorolhatnám még a növényeket, de ennyi fért ebbe a cikkbe. Jó egészséget!

TÓTHNÉ RÉKA



Livia Nails

Ha szeretnéld ápolni tenni kezeidet vagy csak szép körömre vágysz, várlak sok szeretettel Pócsmegyeren.

Manikűr:
klasszikus, francia, japán

Gél lakkozás

Műköröm építés

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

Környezettudatosság a mindennapokban

Vegyszerhasználat csökkentése

Az előző lapszámában megjelent cikkemben már szóba került a bioélelmiszerek fontossága, mivel ezek is hozzájárulnak ahhoz, hogy kevesebb vegyi anyag terhelje a környezetünket és egészségünket. Ha viszont készítünk egy kis leltárt (és ezt ajánlom valóban megtenni!) arról, hogy **hányféle kemikáliát használunk** a fürdőszobában (tisztálkodó és testápoló szerek, kozmetikumok, takarításhoz használt anyagok), és milyen vegyszereket vásárolunk még pl. a kertészkedéshez, autóhasználatához, otthonunk csinosításához (lakk, festék, hígító, stb.) rájöhetünk, hogy többtucatnyi ilyen anyagról van szó. Külön figyelmet érdemel az a rengeteg gyógyszer és étrend-kiegészítő ami Magyarországon is a legnagyobb forgalmat generáló iparág. Nem véletlen hogy az ember akármelyik csatornát kapcsolja be, a televízióban pár percen belül belefut egy fájdalomcsillapító vagy más „csodaszer” hirdetésébe. Csak hogy hiába előzik meg évekig tartó kutatások mindezt, valójában az általunk használt kemikáliák hosszú távú hatásaival, kockázataival kapcsolatban a mai napig sem vagyunk tisztában. Amit biztosan tudni lehet, hogy már a gyerekek testében is egyre nagyobb mennyiségben mutatható ki egy csomó vegyi anyag jelenléte és ez ellen bizony tenni kell! (Egy átlag-európai felnőtt szervezetében 300 (!) féle vegyi anyag mutatható ki). **Ideje hát átgondolnunk mit cserélhetünk le öko-szerekre** amelyek lebomlanak, illetve nem okoznak sem a használatkor, sem utólag a szervezetünkben egymással keveredve vagy lerakódva egészségkárosodást.

Szerencsére ezen a területen nagyon sokat fejlődött a kínálat, a nagyáruházakban és multik által alapított drogériákban, immár egész sorokat találni kifejezetten jó áron kapható tisztítószerkekből (és biokozmetikumokból is). Ha pedig még egyszerűbb és olcsóbb megoldást keresünk, akkor bárhol beszerezhetünk olyan klasszikus háztartási szereket, mint az általam is használt mosószóda (amivel nagyjából az egész ház kitakarítható) ecet, citromsav, szódabikarbóna, illóolajok és már kész is a mosás. (Az öblítőszer az első amiről ajánlatos lemondanunk, mivel az egyik legdurvább hatá-



sú szer. Ráadásul közvetlenül a bőrünkön hordott ruhákból felszívódik, illetve belélegezzük, de a „normál” mosószer se sokkal jobb és nagyban hozzájárulnak élő vizeink pusztulásához. A kozmetikumokat illetően érdemes arról a nagyon pozitív új trendről is beszélni, miszerint divattá vált a saját készítésű kozmetikumok használata. Recepteket bőven találni a neten, érdemes kipróbálni, vagy ha erre végképp nincs elég időnk, megkeresni a környezetünkben azt, aki már foglalkozik ilyen kozmetikumok készítésével és tőle kellene vásárolni.

Lehetne hosszan sorolni azokat a veszélyeket, amiket a vegyi anyagoknak a számlájára írhatunk, de nem az ijesztgetés a célom, hanem az hogy elgondolkodásra és változtatásra ösztönözsem kedves lakótársaimat. Csodálatos környezetben élünk, becsüljük és védjük meg azt a sok kincset amit ez a táj ad nekünk! A falusi hagyományok sajnos néha jelenthetik a rossz gyakorlat fenntartását is, szerintem ez az oka annak, hogy akik gazdálkodnak, vagy csak hobbikertet gondoznak, nagyon nehezen válnak meg a permetszerek, műtrágyák, gyomirtók használatától pedig ezek nélkül is lehetséges eredményesen kertészkedni. Akik szeretnének megismerkedni a vegyszerek nélküli kertészeti módszerekkel, azoknak ajánlom keressenek rá a neten a permakultúra szóra (filmeket is bőven találni róla, nekem A JÖVŐ FARMJA című tetszett leginkább), vagy olvasson el egy könyvet a biodinamikus gazdálkodásról. Ez persze nem az összes lehetőség, csupán a két legismertebb irányzat, én a permakultúra mellett tettem le a voksot, de válasszon

mindenki szíve szerint és kertészkedjen jó sokat egy zöldebb és mérlegmentes környezetért!

A gyógyszereket már említettem, én a használatukat kétszer is meggondolom, és hacsak lehet inkább választok teákat, növényi cseppeket. Illóolajokat a gyári készítmények helyett, illetve azon vagyok, hogy az elfogyasztott étellel is minél több gyógyító, erősítő anyagot adjak a testemnek. Amint mondani szokták, a megelőzés a legfontosabb. Ezért ha nem akarunk valamelyik gyógyszergyár jó fogyasztóivá válni, érdemes találnunk egy szimpatikus mozgásformát (lehetőleg abból a fajtából, ami nem csak megmozgat, hanem a stressz kezelésében is segít), és némi időt szánni a napi szintű gyakorlásra. Pócsmegyeren és a környéken is sokféle sportolási lehetőség van, én a Rendezvényközpontban tartott Meridián-tornán szoktam részt venni. Ezt jó szívvel ajánlom kipróbálni, de akinek az a jó ha egyedül sportol, az hatalmas választékot talál a YouTube-ra feltett bemutatók között. A lényeg, hogy kezdjék el még ma és teljék benne sok örömmük!

GYURKOVICH KRISZTINA

Apróhirdetés

Tetőfedő, bádogos, lapostetők szigetelése és ács munkák. **Nyugdíjasoknak 10% kedvezmény!** Tel. szám: 06 70/578-14-68, este 18 óra után: 26/630-384

Gyakorlattal rendelkező negyvenes nő idősgondozást vállal Pócsmegyer-Surány, valamint Szigetmonostor és Tahitótfalu területén. Segítek a napi teendők ellátásában (tisztálkodás, etetés, gyógyszerek kiváltása, beszedésük ellenőrzése). Szívesen tartok közös tornát, felolvasást ha szükséges, vagy más szórakoztató és hasznos időtöltést is kitalálhatunk!

Érdeklődni a 06209411299-es számon lehet!

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

Csobbanás a múltba



– *Miről mesélhetnének a helybéli házak, utcák, emberek; mi mindent látott egykor a Szigetet ölelő folyó? A Malom-Alom tanulócsoporth diákjai állandó rovatukban a múltat kutatják. Ezúttal a Leányfalun élő Dr. Redő Ferenc régészt kérdeztük a környék római kori emlékeiről.*

– A Római Birodalom rettenetesen nagy volt – *kezdí a mesélést Feri bácsi a leányfalusi faluházban, ahová meghívtuk.* – Mi azon az érdekes helyen vagyunk, ahol a Római Birodalom határa húzódott. Ahol most ülünk, az még a birodalomhoz tartozott, a szentendrei sziget olyan senki földje szerű volt, váci oldal pedig már a birodalom kívül esett, amit a rómaiak úgy hívtak, hogy Barbaricum, a barbárok földje.

– *Azokat a területeket nem akarták a rómaiak elfoglalni?*

– Igazad van, a rómaiak erősen terjeszkedő nép voltak, de első császáruk Augustus, nagyon okosan hagyott egy végrendeletet, amiben az állt, hogy ne terjeszkedjenek olyan rettenetesen, mert nem lesz jó vége. Igyekezzenek olyan helyen meghúzni a birodalom határait, ahol valami természet adta lehetőség van, ilyenek a nagy folyók, mint például a Duna, vagy északra a Rajna. Persze az utódok mégis megpróbálták. 100 évvel később Traianus átkelt a Dunán, alapított egy újabb provinciát, Dáciát, ami a mai Románia területén volt. De nem tudták megtartani csak kb. 170 évig. Végül igaza lett Augustusnak: nem lehetett megvédeni azt, ami a Duna erős határvonalán kívül esett.

A leányfalusi őrtorony és a szigetmonostori kikötő-erőd I. Valentinianus császár idején létesült a IV. század utolsó harmadában. Amíg ugyanis a birodalom terjeszkedett, addig nem volt szükség egy „hézagmentes” határvédelemre. Mindenki félt Rómától. Azonban már a III. század vége felé keleti irányból folyamatos nyomás nehezedett a Római Birodalomra: a nagy állattartó lovas nomád pásztornépek egymást szorították előre a határ felé. Valentinianus császárnak már gondoskodnia kellett az erős határvédelemről. Akkor létesült ez az erődláncolat, aminek része a leányfalusi erőd is. Ezzel az óvintézkedéssel a római császárok egész jól elváltak kb. száz évig, míg végül a Nyugat-Római Birodalom összeomlott.

– *Ki hódította meg a legnagyobb területet a római császárok közül?*

– Traianus idejében volt a legnagyobb a birodalom. De legjobban Augustus császár idejében növekedett, amikor győzött a polgárháborúban ellenfelein, akkor „ragasztotta” a legnagyobb területet Rómához.

– *Mesélne nekünk a szigetmonostori kikötő-erődről?*

– Már Rómer Flóris, a magyar régészet első óriása is volt a Szentendrei szigeten a XIX. század közepén, azóta is folyamatosan kutatják a területet. Van a magyar régészetnek egy hatalmas vállalkozása: Magyarország régészeti topográfiájának elkészítése. Az a szerencse, hogy a szentendrei járást és a szigetet már feldolgozták: a vonatkozó kötetet 1986-ban adták ki. A régészet azonban egy soha meg nem nyugvó

tudomány: mindig valami újat találnak és az is gyakran kiderül, hogy amit korábban találtak, az mégsem az, aminek gondolták. Mikor Visy Zsolt pécsi régész-professzor elhatározta, hogy a római birodalom határvonalát, a dunai limest felveteti a világörökség listájára, akkor kollégái ismét végigjárták a szigetet és 2012-ben az Archeológiai Értesítőben Varga Gábor cikket közölt a kutatási eredményeiről. Készült egy újabb térkép a terület római kori lelőhelyeiről, amin többek között azt is jelölték, ami korábban feltételezett erődítés volt, de nem bizonyosodott be róla.

A térképen is látszik, hogy valóságos erődítéslánc csak a leányfalusi oldalon volt. A sziget horányi oldalán viszont kikötőerődöket létesítettek. A rómaiak szerettek átjárni a Barbaricumra, sőt, a barbárok is szerettek átjárni ide.

– *Átjöhetnek?*

– Hogyne, kereskedtek egymással. A római kori erődítményekben, itt Leányfalun is, sok olyan edényt találtak, melyeket a túloldalon készítettek.

– *A Duna a rómaiaké volt, vagy inkább közös terület?*

– Nem volt kiírva egy táblára... de a rómaiak a magukénak tekintették. A birodalomnak a Duna nemcsak a határa volt, hanem fontos közlekedőfolyosója. Ha pl. nagy távolságról törekeny dolgokat kellett szállítaniuk, azt közúton nagyon nehéz lett volna. Az erődláncolat a hajózó utat is védte.

– *Lakhattak is itt a barbárok?*

– Nem. De nem volt se útlelél, se személyi igazolvány... A római katonák pl. tarthattak rabszolganőt a huszonöt(!) szolgálati évük alatt. Ha a nőket végül elvették, azok is római polgárokká váltak. Később, mikor már nagyon nagy volt a kívülről jövő nyomás a birodalomra, beengedték az idegeneket, s azt mondták, ti lesztok, akik a határra vigyáztok. De azok nem nagyon akartak a határra vigyázni, idővel fel is borult ez a rendszer.

– *Mesélne kicsit a szigetmonostori kikötőerődről?*

– Maróti Éva szentendrei régész végzett ott hitelesítő ásatást és 1995-ben publikálta eredményeit. Az egykori erőd alaprajzát el is hoztam nektek...

– *Éltek ott katonák?*

– Nem. Csak szolgálatot teljesítettek az épületben reggeltől estig. Olyan volt, mint egy révház, onnan segítették a hajózást. Az innenső oldalon ritmikus távközkben álltak erődök, de az sem volt mind egyforma nagy. A leányfaluasi erődben kb. két tucat ember élt, akik reggel elmentek a szolgálati helyeikre.

Beszélgetésünk már a faluházban látható tárlónál folytatódik, ahol a gyerekek a benzinkút mellett feltárt erőd makettjét

nézegetik, amelyet Dr. Redő Ferenc tervezett.

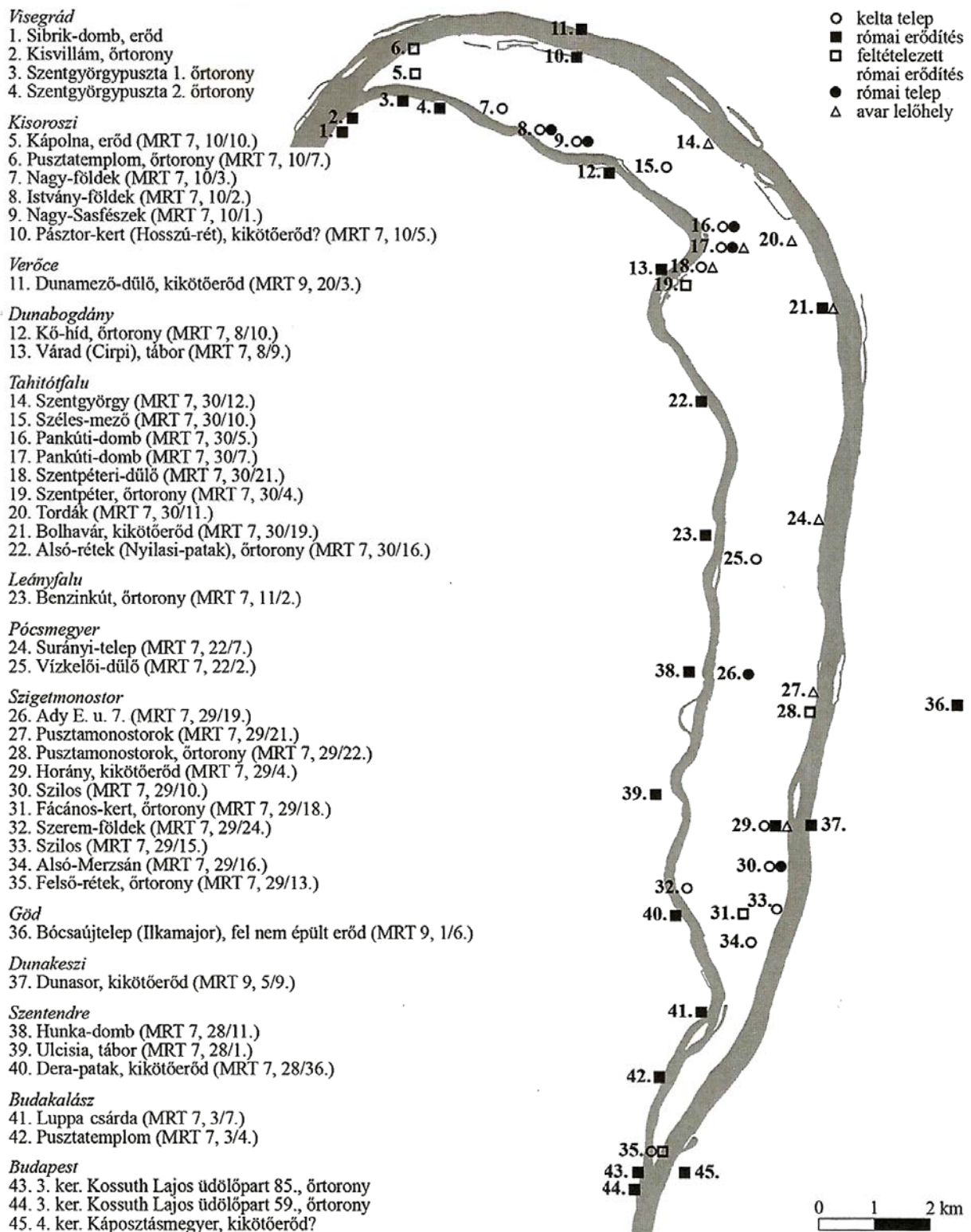
– Volt az épület körül egy árok, azon belül egy kerítés. De azért ez nem volt egy olyan nagy védelmi létesítmény, amely egy ostromot kibírt volna.

Az volt a dolga, hogyha az ellenség jött, értesíteni lehetett a többieket. Füsttel és tűzzel jeleztek. Sokat gondolkoznak ezen. Azt mondják, hogy egy pajzzsal időnként eltakarták, amitől hunyorgott a fény. Mint a morze.

Lassan indulunk tovább az őrtoronyhoz, s megköszönjük a beszélgetést.

Végezetül, amit minden régész elmond: nyitott szemmel járkaljatok a szigeten, főleg tavasszal és ősszel, mert rengeteg mindent találni a földben. S ha találtok valamit, mutassátok meg a szentendrei múzeumnak. Mert ezekből a tárgyakból derül csak ki, hogy milyen is volt a mi történelmünk. Máshonnan nemigen.

A MALOM-ALOM TANULÓCSOPORT DIÁKJAI



Szigetnapló

Király (Regényrészlet)

Lassics! – olvasom egy kartondobozból fabrikált táblán az egyik kapun, amikor hazafelé robogok a Coop-ból. Nem veszem észre, milyen nagy port kavarak magam mögött. Az autó első ablakai lehúzva, én pedig elmosolyodok a hibás feliratú magán forgalmi táblán, amikor egyszer csak víz zúdul az utasterbe. Valaki egy slaggal egyenesen engem céloz. – Nem konfrontálódok, nem veszem a lapot – nyugtatom magam, és tovább hajtok.

Sietek, hogy minden házimunkával elkészüljek az esti horgászatomig, amikor nem marad más, csak lesni a süllő kapását. Harcsában ma nem reménykedek, mert partról tervezem a horgászatot, ami mindig is jóval kisebb eséllyel végződött számomra a vízi medve megakasztásánál. Gyorsan telik az idő, már szürkül, amikor bepakolom a táskámba a wobblereket – köztük a szigetre vezető hídnál levő horgászoltból hozott új szerzeményekkel, a szerény botot az orsóval, és a fogót, végén a kötéllel, hogy ki tudjam emelni a halat, ha jön. Biciklivel indulok a partra. Útba ejtem még a Coop-ot, hogy vígaszsört vegyek arra az esetre, ha sikertelenül végződik a mai horgászat is. Mert a legtöbbször így végződik. A végén elkortyolom az egyetlen sört, és keserűen nézem a sötétben felsejlő hullámokat, mit sem törődve a túlsó parti település zajával.

Kifizetem az italt, és felülni készülök a biciklire, amikor valaki rám mordul a sötétben: – Gyere csak ide, te román! – Ezen a megszólításon máskor megbocsátóan elmosolyodom, és elkönyvelem, hogy már

az általánosban lógott történelemóráról az illető, de most különösen fenyegetően hangzik. Azonnal tudatosul bennem, hogy ismeri az autóm, amin szándékosan hagytam a román rendszámot. Mert bárhova megyek, megőrzöm magamban a kivülállóság érzését. Egy hatalmas ember terem előttem. A sötétben csak az árnyát látom. Amilyen magas, olyan széles. Megint belém villan, hogy kerülnöm kell az összetűzést a helyiekkel, mert számomra fontosabb minden konfliktusnál, hogy nyugodt otthonom legyen a sziget, viszont nem hagyom magam.

Ha ütni akar, én is ütök. Felkészülök, mozdítok egyet a csípőmön, hogy biztos legyek: könnyedén viszi majd öklöm a célpontba. Testsúlyom lennebb helyezem, hogy vékony alkatom ellenére stabil maradjak, ha harcra kerül sor. Karjával int, hogy kövessem. Vállat vonok, és elindulok utána. A fények eltűnnek, és egy régi korhadt asztalnál találjuk magunkat, padokkal körülvéve. Valamikor itt várakozhattak a rév utasai, de ezen a szakaszon már szünetel az átkelés a folyamon, amit a helyiek egyszerűen csak folyónak neveznek. Letámasztom a biciklit, és leteszem horgásztáskám a padra.

Ekkor már felismerem a kihívóm: pókhasú Tom az, akit a sziget királyának tartanak a lakók. Mindenki így szólítja: Király. Közel hajlok hozzá, arcár fürkészem, de inkább érdeklődést látok nála, mint támadó szándékot. – Van háromszáz forintod? Mielőtt szoba elegyednénk, nem hozol nekem egy kisfröccsöt? – kérdi. Válasz

helyett elindulok, és elhozom az italát. Konkrét monológgal vár: – Na ide figyelj! Nem véletlenül spriccoltam be az autódba a délután! Mind felvered a port a kapum előtt, bejön az udvaromra! Vagy nem olvastad a feliratot?! És, ha nem tudnád, én a sziget királya vagyok!

Szolgám vagy, mint a többiek, most is azért küldtelek piáért! – emeli fel fenyegetően a mutatóujját, majd valamivel barátságosabbra veszi a hangnemet:

– Elmondok neked valamit, hátha megérted ... Mi itt tiszteljük a vizet, ezért a partján sem porozunk. És egyébként is: nézd meg az embereket, amikor esznek vagy isznak. Amilyen gyorsan fogyasztják el az ételüket, italukat, olyan gyorsan élnek. Én ezt megfigyeltem a szomszédaimon a közös bográcsozásnál.

Aki gyorsan egymás után kortyolt és gyorsan kanalizott, azt sokkal hamarabb kivittük a temetőbe, mint aki lassan majszolta a kenyeret. Hidd el nekem! Ha lassú vagy a feleségeddel, nem hagy el! Késleltessd az időt! Én is azt teszem. Legalább három órán keresztül fogom meginni ezt a kisfröccsöt, amíg horgászol! Na jó, azért is, mert nem tudom, jön-e még egy olyan úriember mint te, aki megdob egy háromszázassal ...

Úgyhogy visszafelé is gyere erre, mert még nem beszéltek át! Ha halat fogsz, azt se kapkodd el. Hallgass Királyra! Itt mindenre van idő! Úgyse érjük utol soha Londont. Lassics!

MURÁNYI SÁNDOR OLIVÉR

KÖNYVELŐIRODA

VÁLLALKOZÁSOK
TELJES KÖRŰ
KÖNYVELÉSE,
BÉRSZÁMFEJTÉSE



Cím: 2017 Pócsmegyer, Ady E. út 28.
Tel.: 06 30 571-6971 • E-mail: zaliz@t-online.hu



muszakitahi.hu

MŰSZAKI VIZSGA – 06 30 900 4898

Tahitótfalu, Szabadság út 15.

BENT A TSZ TERÜLETÉN

**• EREDETVIZSGA • KÖTELEZŐ BIZTOSÍTÁS
• OKMÁNY ÜGYINTÉZÉS**

INGYENES ÁLLAPOTFELMÉRÉS

Baleset-megelőzési tanácsok

Hogyan közlekedjünk tavasszal?



A közlekedésben az évszakok nagyon meghatározóak. Egyszer napfény, sima útfelület fogadja a közlekedőket, máskor pedig kedvezőtlen látási és útviszonyok akadályozzák a tempós haladást, ezért másként kell vezetni télen és másként tavasszal. Tavasszal feledésbe merül a télen berögződött, óvatos magatartás. A járművezetők lendületesebben, felszabadultabban, nagyobb átlagos sebességgel közlekednek az utakon, s ezt a helyzetet a baleseti statisztikai adatok is jól tükrözik.

Tavasszal a közutak forgalma zsúfoltabbá válik. Ebben az időszakban emelkedik az átlaghőmérséklet és szeszélyessé válik az időjárás. Tavasszal esik a legtöbb eső, amihez gyakran szél is párosul. A csapadéktól vizes, csúszós útszakaszokon csökkenhet a járművek menetstabilitása, míg a látási viszonyokat az ilyen időszakban gyakran megjelenő pára-, illetve ködfoltok befolyásolhatják.

Ebben az időszakban közlekedésünk során számítani kell arra, hogy az autó könnyen megcsúszik, s tisztában kell lenni azzal, hogy a féktávolság is megnő. Főleg vidéki, mezőgazdasági tevékenységgel érintett területeken földutak és szilárd burkolatú utak kereszteződésében, építkezések környezetében ismét előfordulhat a sárfelhor-

dás, amely szintén fokozott veszélyt jelent a közúton közlekedőkre. Az ilyen útszakaszok a motorkerékpárosok valóságos „rémei”, bár más járművek vezetőire nézve is veszélyesek.

A tavasz kezdetén egyre nagyobb számban jelennek meg az utakon a segédmotoros kerékpárosok és motorkerékpárosok. Nagyon fontos, hogy a motorkerékpárosok – néhány hónap kényszerpihenőt követően – készítsék fel járműveiket a közlekedésre, ellenőrizzék azok műszaki állapotát, de saját maguk „felkészítéséről” se feledkezzenek meg. Néhány hónapos kihagyás után még a rutinos motorosok járműkezelésében is hiányosságok merülhetnek fel, továbbá tompulhatnak a reflexek. Nem árt a motorosoknak vezetéstechnikai kurzuson felismételni a biztonságos járműkezelést és a veszélyek elhárítását – és ez nem csak a kevésbé tapasztalt, hanem bizony a rutinos motorosoknak is ajánlott!

Ebben az időszakban a gyalogosok és a kerékpárosok is – mint a közlekedés legvédtelenebb résztvevői – jelentős kockázatnak vannak kitéve. A gépjárművezetőknek „hozzá kell szokniuk” az autónál kisebb méretű és keskenyebb kétkerekű járművek tömeges megjelenéséhez és rendszeres napi közlekedéséhez. Ilyenkor

a járművezetőknek fokozottan kell figyelni a gyalogosokra is, adott esetekben az úttesten való áthaladásukat segíteni kell. Lakott területen kívül és belül egyaránt vigyázni kell az úttest mellett haladó gyalogosokra, valamint fokozott figyelemmel kell lenni a kijelölt gyalogos-átkelőhelyek, iskolák, buszmegálló környékén figyelmetlenül az úttestre lépő gyalogosokra. Nem árt tudni, hogy esős-szeles időben a gyalogosok általában nem elég körültekintőek és kevésbé figyelnek a közlekedés más résztvevőire, hiszen a kellemetlen időben – érthető módon – mielőbb célhoz szeretnének érni. A forgalomban betöltött arányukhoz mérten magas a kerékpárosok aránya a balesetet okozók körében. Az elmúlt években végrehajtott ellenőrzések tapasztalatai azt mutatják, hogy a gyalogosan és kerékpárral közlekedők közül sokan nincsenek tisztában a rájuk vonatkozó alapvető közlekedési szabályokkal. A kerékpárosoknak viszont tisztában kell lenni, hogy a járműjük nem játékszer, hanem közúti jármű, mely forgalomban való részvételének feltételeit, valamint a biztonságos közlekedés szabályait jogszabályok írják elő.

SZENTENDRE RENDŐRKAPITÁNYSÁG
TEL.:(26) 502-400

MAIL: SZENTENDRERK@PEST.POLICE.HU

IMPRESSZUM:

Felelős kiadó: Pro Pócsmegyer Kft.,
2017 Pócsmegyer, Kossuth L. u.27.,
E-mail: kisbiro@pocsmegyer.hu,

Szerkesztés: Pro Pócsmegyer KFT.,

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

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 kitiltásra az újságból. A hirdetések tartalmáért a kiadó felelősséget nem vállal. Szerkesztőségünk fenntartja az írások szellemiségét nem érintő rövidítések és helyesbítések jogát.

A régi Várad arcai Dr. Kiss András fotográfiáin

A legváradibb váradi

Dr. Kiss András kardiológus, bár már bő negyed százada elhagyta Nagyváradot, de annak előtte kétszer annyi időt élt itt, közöttünk, s azóta makacsul hazajáró lélekként tér vissza szeretett városába.

Nem csak fizikálisan, hanem szellemileg is, amit eddig kétkötetnyi emlékirat bizonyít a legbeszédesebben. Mostani hazatérése viszont vizuális jellegű, kiderült ugyanis, hogy emlékeit fotográfiákban is megörökítette.

Több száz felvételt őriz váradi éveiből, váradi éveiről. S ezekből a minap válogatott össze egy tárlatra valót, és mutatta be az Euro Foto Art galériában.

Érdeklődők népes közössége köszöntötte a születésnapját ünneplő, 80 esztendőskorában fotóművészként „debütáló” doktort, akinek fotográfusi kvalitásait Szilágyi Aladár, a Várad szerkesztője, és Ioan Moldovan költő, a

Familia kiadója méltatta. A rendezvényt Thurzó Sándor József brácsaművész nagyváradi kötődésű komponisták helyi szerzeményeivel fűszerezte zeneileg. Kiss András felvételeinek fő vonulatát az utcaképek alkotják. A város emblemikus épületei mellett olyan utca-részletek, amik már részben vagy teljesen eltűntek, vagy megőrizték patinás varázsukat.

„Ez a fal gyerekkorom óta így nézett ki” olvasható az egyik kép aláírásán, melynek háttérét az újvárosi kéttornyú református templom képezi. A Mokos ház remek, szürkébe hajló pasztell színeivel kelt feltűnést; az épületek kontúrjeinek vertikálisát a szemközti Körös-parton a bokorsor és a hosszan elnyúló korlát vízszintes vonalai ellensúlyozzák.

Az előtér két, háttal megörökített nő alakja életet varázsol a felvétel világába. Legalább ennyire izgalmasak a

fekete-fehér fotók is, az ódon külvárosi negyedek volt-nincs hangulatának megörökítői. Várad szerelmese jártában-keltében olyan részletekre, olyan szépségekre is felfigyel, amelyek mellett más halandó esetleg közömbösen elsiet.

Kiss doktor fotógyűjteményének másik, legalább ugyanannyira fontos, kultúrtörténeti vonulatát a portrék képezik. Megannyi barát, színész, képzőművész, író arcását és belső értékeit egyaránt megjelenítő, a lélek mélyéig, a szellem magasáig beható felvételek ezek, melyet elkészítjük és az általa megragadottak együttrezgésének ékes bizonyítékai.

(Megjelent a Várad folyóirat internetes oldalán Szilágyi Aladár tollából, 2018 márciusában.)

DR. KISS ANDRÁS



KERTMUNKA

- Kertépítés
- Füvesítés
- Takarítás
- Gyep szellőztetés
- Fűkaszálás
- Állandó gondozás
- Fakivágás

Telefon: 06-70/625-4148
E-mail: g.david28@gmail.com



Vihar?! ... Betörés?!

Hogy segíthessünk,
kössön biztosítást házára, nyaralójára!

EXTRA KEDVEZMÉNYEK!

Widder Éva
tanácsadó, üzletkötő
Generali Biztosító
Tel.: 06-20/661- 4475

További lehetőségek:
vállalkozás- felelősség- gépjármű- hajó- és agrárbiztosítások,
élet- baleset-egészségbiztosítás,
(időseknek is)
gyermekjövő program,
nyugdíjbiztosítás (20% adóvisszatérítés),
ellátást nyújtó egészségbiztosítás
(cég költségként leírhatja),
utasbiztosítás.



Egészség ezreknek, milliók a kórháznak

2018. MÁJUS 6.
SZENTENDRE • DUNAKORZÓ



BÉRES ALEXANDRA

SZILY NÓRA

RADVÁNYI DOROTTYA

RUDOLF PÉTER

KATUS ATTILA

JAKSITY KATA

TARI ANNAMÁRIA

ABAHÁZI CSABA

ADOMÁNPONTGYŰJTÉS SZENTENDRE VÁROS EGÉSZSÉGÜGYI INTÉZMÉNYEI SZÁMÁRA ÁLTALÁNOS ULTRAHANG KÉSZÜLÉK BESZERZÉSÉRE

SZÍNPADI PROGRAM

A nap házigazdája: **Abaházi Csaba**

- 09:20** Érkezés az Egészségstétárol
a Magyar Honvédség Altiszti
Akadémia Helyőrségi Zenekara
kíséretében
- 09:30** Welldance Sporttánc Egyesület
- 10:00** Köszöntő
- 10:45** SZTÁRFELLÉPŐ: **BERECZKI ZOLTÁN**
- 13:45** Csillagszeműek
- 14:15** TORNA KATUS ATTILÁVAL
- 17:00** Pink Panthers TSE
- 17:30** Adományátadás

AGORA SÁTOR

A beszélgetéseket vezeti: **Radványi Dorottya**

- 11:30** Bemutatkozik a Szentendre Város
Egészségügyi Intézményei
- 12:00** Beszélgetés **RUDOLF PÉTER**
színművészsel
- 12:45** A bőr és a körmök gombás fertőzései
- 13:15** Férfiasság és szívügyek –
kerekasztal beszélgetés
- 14:00** Dr. Nyitrai Márta: A feleslegesen kért
röntgen vizsgálatok káros hatásairól
- 14:30** *Nem tűntem el* – Richter Gedeon
portréfilm vetítése Rudolf Péter
főszereplésével
- 15:00** Ép lélekkel ép test
- 15:30** Varázslatos gondolatok –
a memória csodálatos világa
- 16:00** Csontritkulás – megelőzés és kezelés
- 16:30** Kérdezze gyógyszerészét! – beszélgetés

SZŰRÉSEK

- Prostatata- (PSA) szűrés
- Csontritkulásszűrés – csontsűrűségmérés
- Koleszterinszint- és vényomásmérés
- Szív- és érrendszeri kockázatfelmérés
- Érszűkület-vizsgálat
- Bőr- és körömgombaszűrés
- Asztmaszűrés
- BMI, testszír-, magasság-, testsúlymérés
- Neuropátia szűrés cukorbetegeknek
- Computeres látásélesség vizsgálat
- Keringési zavarok (arteria carotis)
ultrahangos szűrése

TANÁCSADÁSOK

- Patikai tanácsadás
- Memóriazavar
- Szorongás és depresszió
- Nőgyógyászati tanácsadás
- Tanácsadás kismamáknak
- Változókoros problémák
- Fogamzásgátlással kapcsolatos kérdések
- Mell-önvizsgálat
- Szájhygiénés tanácsadás
- Dietetikus, gyógytornász, gyógytorna
- 50 lépés a szívedért

RICHTER A NŐKÉRT SÁTOR

A beszélgetéseket vezeti: **Jaksity Kata**

- 11:30** Szily Nóra: Változás, változtatás 40 felett –
avagy lehet-e újrakezdeni,
és ha igen: HOGYAN?
- 12:15** Béres Alexandra: A csoda benned van!
Tanácsok az egészséges táplálkozáshoz
- 13:00** Tari Annamária: Női identitás,
öndestrukció – szeretem-e eléggé
önmagam?
- 13:45** Jaksity Kata: A felelős nőiségről
- 15:00** Szily Nóra: Szennvedéllyel égni jó,
de kiégni nem... Hogyan kerüljük el?
- 15:45** Béres Alexandra: Az egészség érték!
Mozgástrükkök a mindennapokra
- 16:30** Női egészség, nőgyógyászati beszélgetés

CSALÁDI PROGRAMOK

- Gyermeksarok, játszóház
- Bábszínház
- Lifestyle Boulevard
- Elsősegélynyújtás bemutató
- Játékos természettudomány – látványos
bemutatók és interaktív kísérletek

A programokon való részvétel ingyenes.

ADOMÁNPONTGYŰJTÉS

A Richter Gedeon Nyrt. **2.000.000 Ft alapadományt** ajánl fel a **Szentendre Város Egészségügyi Intézményei** számára, **általános ultrahang készülék beszerzésére.**

Az adományalapot a résztvevők minden szűrésért, tanácsadásért, meghallgatott előadásért járó adományponttal növelni tudják, hiszen a Richter **pontonként 300 forinttal** megemeli az alapadomány összegét. Minél aktívabban cselekszik valaki saját egészségéért, annál nagyobb mértékben járul hozzá a kórháznak szánt adomány gyarapításához.



Szentendre
Önkormányzata



Szentendre Város
Egészségügyi Intézményei

A szervezők a programváltoztatás
jogát fenntartják.



www.egeszsegvaros.hu

*Hadd főzzek
ma magamnak,
hadd főzzek
ma magamnak!*

A PÓCSMEGYERI NYUGDÍJAS KLUB

NAGYSZABÁSÚ FŐZŐVERSENYT HIRDET

2018. MÁJUS 26-ÁN 10 ÓRÁTÓL
A PÁZSIT TÓ MELLETTI FÜVES TERÜLETEN

A Nyugdíjas Klub a versenyzőknek 1-1 db friss, konyhakész csirkét, – melyet a versenyzők tetszés szerint főzve-sütve készíthetnek el, – továbbá tűzifát biztosít *ingyenesen*.

NEVEZÉSI DÍJ 2.500,- FORINT,
melyet a jelentkezéssel egyidőben kell befizetni a
Rendezvényközpontban (Kossuth u. 27.) 15 és 18 óra között, munkanapokon.
Maximum 20-25 fő jelentkezését tudjuk elfogadni,
legkésőbb 2018. május 18-a (péntek) 18 óráig.

Az elkészített ételek minőségét zsűri bírálja el.
Az 1-3. helyezett értékes díjat nyer!
Sikerüket bemutatjuk a Kisbíróban is!

Szeretettel várja jelentkezésüket a Nyugdíjas Klub, Pócsmegyer

Magyar konyha egészségesen – paraj



A **paraj** – közismert nevén spenót – főidénye a tavasz, de késő őszig kapható frissen. Nyáron az új-zélandi paraj és a mangold pótolhatja.

A néphit azt tartja, hogy ez a lágy szárú, húsos levelű főzeléknövény „egy fél patikát pótol”. Megfelelően házasítva csaknem minden fontos anyagot tartalmaz, ami a vérképzés szempontjából szükséges. Emellett hasznos ellenszere a krónikus bőrkiütéseknek, a székrekedésnek és az emésztést is serkenti. Lehetőleg salátaként együk, de csak az egészen fiatal parajt, mert vitaminjait és ásványi anyagait nyersen őrizhetjük meg a legjobban. Mivel a leszedés után tápanyagainak egy részét rövid idő alatt elveszíti, nem szabad hosszan tárolni.

A paraj, a fejes saláta, a csalán és a sóska a **négy legkorábbi zöldségféle. Így tavasz elején nemcsak étrendünket teszi változatosabbá, de szervezünk kimerült vitaminkészletét is feltöltik.**

Az én konyhámban mind a négy zöldféle egészségesen készül. Olajjal főzők és természetesen teljes kiőrlésű liszttel: Graham-, szója-, durum-liszttel, búzakorpával és búzacsírával sűríték. Az ételeket – ha szükséges almával, mézzel, vagy csicsókával édesítem. A saláták tetejére mindig egy-egy evőkanál lenmagot, vagy tökmagot, napraforgómagot hintek.

Parajleves

5 deka durumlisztet szárazon éppen csak megpirítok, majd hozzáadok 2 evőkanál olajat. 1,2 liter, házi készítésű ételízesítővel fűszerezett vízzel fölöntöm, és kb. 10 percig főzöm. Közben 30 deka parajt meg-

tisztítok, leforrázom, majd apróra vágom és a levesbe szórom: 3-4 percig főzöm. 1 fej megtisztított vöröshagymát, meg 3-4 gerezd fokhagymát fölaprítok, a levesbe szórom, és szerecsendióval fűszerezem. Minden tányérba fél evőkanál tejfölt öntök, és a levest erre merem. Puffasztott durumbúzával, vagy köles golyóval meghintve tálalom.

Tejszínes parajfőzelék

50 deka parajlevelet megtisztítok, megmosom, és 2 evőkanál olajon, kissé megszóva, lefődve, a saját levében puhára párolom. Ezután kissé hűlni hagyom, majd szerecsendióval fűszerezem, és 3-4 gerezd zúzott fokhagymával meg 1 deci tejszínnel turmixolom. 2 evőkanál durumlisztet szárazon éppen csak megpirítok, és a parajpürét kevergetve ráöntöm, 1-2 percig forralom. Ha kell, egy kevés tejszínnel hígítom, és nagyon finom, ha még fél citrom levével is ízesítem. Tojáslepénybe töltve tálalom.

Tejfölös parajfelfűjt

45 deka parajt megtisztítok, alaposan megmosom, olajban vagy vajon megpárolom, majd durvára vágom és merülő mixerrel kissé fölaprítom. Megsózom, turbolyával fűszerezem, és kivajazott tűzállótálba simítom. 2 tojást 1 evőkanál szójaliszttal meg 2 deci tejfellel összekeverek, és a parajra öntöm. 5 deka reszelt sajttal meghintem, és sütőben közepes lánggal 15-20 percig sütöm.

Fokhagymás parajpüré

50 deka parajt megtisztítok, jól megmosom, és 2 evőkanál olajon, kissé megszó-

va, lefődve, saját levében puhára párolom. Utána hűlni hagyom, majd örlöt borssal, 3-4 gerezd zúzott fokhagymával és 1 deci tejfőllel turmixolom. Burgonyafánkkal tálalom.

Sült parajpüré

Úgy készül, mint a fokhagymás parajpüré, de turmixolás közben még 2 evőkanál szójalisztet és 2 egész tojást is hozzáadok. A pürét egy kivajazott tűzálló tálba öntöm, és a tetejét 5 deka reszelt sajttal megszórom. Forró sütőben addig sütöm, amíg a sajt ráolvad és színesedni kezd. Pirított rozskenyérral tálalom.

Spenótos tészta köretnek

10 deka megtisztított parajt leforrázok, hideg vízzel leöblítem, majd jól kinyomkodom és turmixolom. 20 deka teljes kiőrlésű lisztet meg 5 deka búzadarát hozzáadok, és kb. 1 deci vízzel, 1 tojással meg 1 evőkanál olvasztott margarinnal, kissé sózva, szerecsendióval fűszerezve, közepesen kemény tésztává gyúrom. Kerek cipóvá formálok, olajjal bekenem, és 1 órán át pihentetem. Utána kinyújtom, széles metéltre vágom és megszáritom. Bő, forrásban lévő, enyhén sós vízben megfőzöm, majd egy kevés olvasztott margarinra szedem és összekeverem. Töltött csirkemellhez tálalom köretként. Úgy is szoktam készíteni, hogy a tésztát margarinnal kikent tűzálló tálba terítem. 10 deka juhtúrót morzsolok rá, és 2 deci zsírszegény tejfőllel meglocsolom. Reszelt sajtot is lehet kínálni hozzá. Jól megforrosítva tálalom.

Hagymás parajsaláta

40 deka parajlevelet – miután szárát lecsipkedtem – megmosok, lecsöpögtetem, metéltre vágom és salátástálba halmozom. 2 csomó hónapos retket meg 1 fej lilahagymát megtisztítok. Az előbbi karikákra, az utóbbit finomra vágom, és a parajhoz adom. 1 evőkanál olajjal meglocsolom. 1 citrom levét fél deci vízzel, 1 evőkanál mézzel meg késhegynyi örlöt fehér borssal simára keverem, és a salátára öntöm. Jól átforgatom, és hűtőszekrényben 1-2 órán át érlelem.

Jó étvágyat kívánok!

BORSZÉKINÉ RÉTHÁTI ÁGNES

Programajánló

| Időpont | Program | Helyszín |
|-----------------------|---|--------------------------|
| Május 4. / 18:00 | Mátyás deák-Szekér Színház előadása | Rendezvényközpont |
| Május 15. / 18.00 | Erős Kinga - Vörösmarty és a homeopátia | Karinthy Ferenc Könyvtár |
| Május 18. / 19:00 | Színházbusz - Páratlan Páros 2 | Bp. RAM COLOSSEUM |
| május 19. | Gyereknapi | Rendezvényközpont |
| május 30. | Kihívás napja | – |
| május 26. | Főzőverseny – Nyugdíjas Klub | Pázsit-tó |
| június 9. | Müller Péter előadása | Rendezvényközpont |
| július 20. | Gerendás Péter est | Surány, Civilek Háza |
| augusztus 10-11. | Irány Surány Fesztivál | Surány, Napsugár tér |
| Szeptember 7. | Vállalkozói Fórum | Rendezvényközpont |
| Szeptember 8. / 17:00 | Borkóstoló - Somlói borok | Rendezvényközpont |
| Október 6. | Szüreti Bál – Nyugdíjas Klub | 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

Családsegítő - Ruskó Rita

Ügyfélfogadás a PRK-ban

Kedd: 10.00 – 14-00 és Szerda: 12.00 –15-00

Telefonszám:+36 20 297 2425

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 – Strehó Zoltán r. ftőrm | 06-20/310-9128 |
| 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 Lelkészi Hivatal | 06-26/395-128 |
| Római Katolikus Plébánia | 06-26/385-807 |
| Baptista Lelkészi 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 Tóth Tímea 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 Szílvia | 06-26/814-845 | iktatas@pocsmegyer.hu |
| Igazgatás (Anyakönyvi ügyek, lakcímbejelentés) 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

VÉDŐNŐ

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

Rudas és Társa Bt., Tel.: 06-30/9229401

| Munkanap | | Hétvége és ünnepnap | |
|------------|-----------|---------------------|-----------|
| Pócsmegyer | Leányfalu | Pócsmegyer | Leányfalu |
| 5:00 | 5:05 | 5:00 | 5:05 |
| 5:20 | 5:25 | – | – |
| 5:50 | 5:55 | 5:50 | 5:55 |
| 6:10 | 6:35 | 6:15 | 6:35 |
| 6:40 | 6:45 | 6:40 | 6:45 |
| *7:00 | *7:05 | – | – |
| 7:30 | 7:35 | 7:30 | 8:00 |
| 7:40 | 8:00 | – | – |
| 8:40 | 9:00 | 8:40 | 9:00 |
| 9:40 | 10:00 | 9:40 | 10:00 |
| 10:40 | 11:00 | 10:40 | 11:00 |
| 11:40 | 12:00 | 11:40 | 12:00 |
| 12:40 | 13:00 | 12:40 | 13:00 |
| 13:40 | 14:00 | 13:40 | 14:00 |
| *14:10 | *14:35 | – | – |
| 14:40 | 15:00 | 14:40 | 15:00 |
| *15:30 | *15:35 | 15:40 | 16:00 |
| 16:00 | 16:05 | – | – |
| *16:30 | *16:35 | 16:40 | 17:00 |
| 17:00 | 17:05 | – | – |
| *17:30 | *17:35 | 17:40 | 18:00 |
| 18:00 | 18:05 | – | – |
| 18:30 | 18:35 | 18:30 | 18:35 |
| 19:10 | 19:30 | 19:10 | 19:30 |
| 20:10 | 20:30 | 20:10 | 20:30 |
| 21:10 | 21:35 | 21:10 | 21:35 |
| *22:20 | **22:30 | **22:20 | **22:30 |

VITELDÍJAK: • Felnőtt jegy: 260 Ft, • Diák-Nyugdíjas jegy: 160 Ft
• Kerékpár: 200 Ft • Kisállat: ingyenes

BÉRLETEK: • Dolgozó: 4800 Ft, • Diák-Nyugdíjas jegy: 2800 Ft
(minden hó 5-től következő hó 5-ig)

*Az egy csillaggal jelölt járatok csak tanítási napokon közlekednek.

** A két csillaggal jelölt csak előre egyeztetés alapján közlekedik.

Kormányablak Tahitótfalu

Cím: 2022 Tahitótfalu Szabadság tér, Tel.: 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

Megváltozott hulladékgyűjtési rend 2018

2018. április 01-től az alábbiak szerint változik a szelektív hulladék és a zöldhulladék gyűjtés rendje.

A szelektív hulladék gyűjtése 4 hetente páros hét keddi napján, a zöldhulladék gyűjtése 2 hetente páratlan hét keddi napján történik.

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 | |
|-------|-----------|------------|-----------|
| MÁJUS | május 1. | Kommunális | – |
| | május 8. | Kommunális | Zöld |
| | május 15. | Kommunális | Szelektív |
| | május 22. | Kommunális | Zöld |
| | május 29. | Kommunális | – |



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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------|---------------------------|------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------|
| IFJÚ | SZÁLLÍTOTT SZEMÉLY LÁTÁSUNK ORVOSA | SPANYOL AUTÓJEL | NŐI SZEREPLŐ | NÉMÁN NÉZI | MEGFEJTÉS 2. | VALETTA A FŐVÁROSA | ZUHANY HÉTVEGE! | KATONA VAN ILYEN MAKACS-SÁG | CSÓNAK-KIKÖTŐ MÚLT IDŐ JELE | RÉSZBEN KOHOL! | ÓRÓKÜL HAGY | TERMELŐ-SZÖVET-KEZET | ODASÚL | EGGE |
| MEGFEJTÉS 1. OTTHON | | | | | E | | | | | | | | | E |
| RAKJA EREDETI DZSEM! | | OLYANNÁ DUNA MELLÉK-FOLYÓJA | | KÉS VÁGÓ RÉSE ZENEI ALAPHANG | | MARÓ ANYAG MEGRETTE | MEREV PAMUT-VÁSZON I.J. | | ÜRES HASSAL BABA "HELYE" | FÚTÓ-ANYAG EGYSZERŰ GÉP | | | | |
| | DISZNÓ-SAJT RIGÓ-FAJTA | | | ZSÍROS HÚS JUTTAT | | | | VÉGTELEN SÁLI PUSKATUS | | CSOKIFAJTA AZ A MEGHATÁROZOTT | | GELLEI IMRE (FOCIEDZŐ) KELLEM | | |
| VONALZÓ | | | | | | | | | KUPAC LAKÁSÁN | | | | RÓMAI 1000 POLCRÓL ELVESZ | |
| BELEFOG NYAKBAN HORDJUK KÖZELEBB LEVŐK | | | ANTE MERIDIEM BABUSGAT | | | OLASZ AUTÓJEL KÉN VEYJELE | TORZ-SZÜLÖTT ELŐTAG: ÚJ | | | | NŐI NÉV KATONAI MENET-OSZLOP | | | |
| | | | MEGFEJTÉS 3. RÉSZBEN ÖNFEJÜ! | | E | | | | | | MÁZOL ENGE-DEKENY | | | |
| ZAMBIA AUTÓJELE | INDIA SPORTJELE KÖLCSÖN-BE VESZ | | | GIGA KETTÓS BETŰNK | | AZONBAN ELŐNYBEN VANI! | | ENEKLŐ SZÖCSKA PAMUT-SZÖVET | | AKAD FELSŐ RÉSZT ELTÁVOLÍT | | | | |
| KUTYA | PIKTOR UTOLSÓ MAGYAR KIRÁLYNÉ | | | | | | OROSZ FOLYÓ MAGATOK | | RETTEG FÉLIG KÁBA! | | | | AZ ELEJÉN MELEGI IPSZILON! | |
| PRACLI | | ALDOTT DUNA MELLÉK-FOLYÓJA | | | | | RÓMAI 50 FEJEZET RÉSZEI | NEHEZSÉG NELKÜL BRUCE ... (SZINESZ) | | | | | | |
| ADANDÓ | RIKOL-TOZIK CSAP KÖZEPE! | | | SUGÁR JELE ZENEI HANG | | EL-SZIGETEL ESTE KÖZEPE! | | | | ÉSZAK NEWTON | | LÉHA EGYNEMŰ BETŰI! STRÁZSA | | |
| | | | | | | | BŐRBETEG-SÉG KÖZEPE! ENERGIA | | EGOISTA AMPER | | | | KÖZÉPKORI KÖR KÖZEPE! | |
| VALAMI FOLYAMÁN | | | | EGGE | M | | | | | DARÁL | | | | |



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 Fröccskertet nyitott!

Tahitótfalun az Őrház Chill & BBQ étteremmel karöltve megnyitott a Monostor Borház Fröccskertje! Egész nyáron, minden nap nyitva vannak, ráadásul szombatonként ingyenes koncertekkel várják a Dunakanyar „vajtűfű” közönségét!

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| Ápr. 21 Dynamite Dudes | Júl. 21 Indian Joe |
| Ápr. 28 Indian Joe Band | Júl. 28 Foreland |
| Máj. 5 NagyEdi | Aug. 4 Fekete - Horváth duó |
| Máj. 12 Drum Street Trio | Aug. 11 Luis Eduardo Castagno |
| Máj. 19 Bróders | Aug. 18 NagyEdi |
| Máj. 26 Foreland | Aug. 25 Balchicanos akusztik |
| Jún. 2 Nemes Zoltán Duó | Szep. 1 Bróders |
| Jún. 9 Dynamite Dudes | Szep. 8 Mr. Jambalaya |
| Jún. 16 Korai Trancemission | Szep. 15 Drum Street Trio |
| Jún. 23 Balchicanos | Szep. 22 Fekete - Horváth duó |
| Jún. 30 Music Station No.3 | Szep. 29 Foreland |
| Júl. 7 Bróders | Okt. 6 Dynamite Dudes |
| Júl. 14 Drum Street Trio | Okt. 13 NagyEdi |

Monostor Borház Fröccskert Tahí

Tahitótfalu, Kemping utca 1 Nyitva H-V 12-23-ig
Facebook.com/Froccskert

Minden koncert INGYENES!

Kishírek a nagyvilágból

Szemétszedő vitorlás lehet az óceánok takarítója?

Focipálya méretű takarítóhajóval tisztítják meg az óceánokat a műanyag hulladékoktól. Egy svájci felfedező-kalandor a 46. Genfi Nemzetközi Találmányi Kiállításon mutatta be a közönségnek a világon egyedülállóként számító Manta nevű hajó makettjét. A quadrimarán a tervek szerint 70 méter hosszú, 49 méter széles és 61 méter magas lesz. Marc Lebrun projektmenedzser szerint a hajó innovatív hibrid hajtóműrendszere szél- és napenergiára, valamint a Dyna-Rigg nevű vitorlarendszerre épül. A jármű képes lesz gyorsan



megközelíteni az erősen szennyezett területeket akár a nyílt vízen, a part menti térségben, vagy a folyótorkolatnál. A Manta fedélzetén egy üzemet alakítanak ki a begyűjtött műanyag hulladék szétválogatására, feldolgozására és tárolására. Egy speciális begyűjtő-rendszer fog gondoskodni arról, hogy a vízben lévő szemét minél gyorsabban a fedélzetre kerüljön. Az óceánok további szennyeződésének megakadályozása érdekében a Manta-t egy laboratóriummal is felszerelik, elősegítve a műanyag hulladékok helyének, mennyiségének és minőségének meghatározását. A Manta naponta csaknem tíz tonna műanyag szemét begyűjtésére és feldolgozására lesz képes, ami egy nagyjából 25 napos misszió esetén 250 tonna hulladékot jelent. / Mti/Greenfo

Három mázsa tölgyemköt ültettek A Duna-Ipoly Nemzeti Parkban

Csaknem háromszáz kiló tölgyemköt kapáltak a földbe fiatal önkéntesek a Duna-Ipoly Nemzeti Park területén, hogy

akácok és ostorfák helyett a jövőben molyhos és cseres tölgyesek honosodjanak meg ismét a Főti-Somlyó területein.



A cél az volt, hogy a tájidegen növények helyett olyan erdei területet hozzanak létre, amelyben a jövőben rengeteg fészkelő odvas, mohapárna és bűvőüreg lehet az erdei élőlényeknek. A nemzetközi LIFE4Oak-Forests projekt célja, hogy az intenzív erdőgazdálkodás és a tájhasználat következtében visszaszorult tölgyeseket egyre több helyen újra vissztelepítsék.

A túl sok ülés árthat a memóriának

A sok ülés a középső halántéki lebeny elvékonyodását eredményezheti, az érintett terület az új emlékek kialakításában játszik kulcsszerepet – számoltak be az UCLA munkatársai.

Az agy elvékonyodása a középkorú és idős



alanyoknál a kognitív funkciók romlásával, illetve a demencia kialakulásával járhat. A kutatásban a szakértők 35, 45-75 éves résztvevőt elemeztek. Az alanyoknak be kellett számolniuk arról, hogy mennyire aktív az életmódjuk, illetve hogy napi hány órát töltenek ülve. Ezután a csapat MRI segítségével mérte fel a résztvevők agyának egészségét. Az adatok alapján kimutatható

kapcsolat volt a fizikai aktivitás mértéke és a középső halántéki lebeny állapota között. A túl sok ülés például az érintett személy fizikai állapotától függetlenül a régió elvékonyodásával járt. A résztvevők állításuk szerint napi 3-7 órát ültek. Az eredmények azt mutatják, hogy minden egyes üléssel töltött óra tovább vékonyította a középső halántéki lebenyt. / Forrás: 24.hu

Mi okozza a jellegzetes esőszagot?

Egy kiadós nyári zápor jellegzetes illattal tölti meg a levegőt. Az, hogy mi is okozza az egyedi szagot, nemcsak a laikusokat, de a kutatókat is régóta foglalkoztatja. Az esőillatot tudományos eszközökkel vizsgálták amerikai kutatók. A tanulmány szerint a különös illatot a növények által a száraz periódusokban kiválasztott olajok adják.

Ezek az anyagok alapvetően a csírázást gá-



tolják: azért termelődnek a szárazság alatt, hogy meggátolják a vízért küzdő vetélytársak fejlődését. Az eső hatására a talajra és kőzetekre lerakódott olajok a cseppek hatására felverődnek, vegyületeik pedig a levegőbe áramlanak. Az olajokat felépítő molekulák aztán egyéb anyagokkal, például a talajbaktériumok által előállított, geozminnel is elkeverednek. A mikroorganizmusok által termelt spórák a növényi olajokhoz hasonlóan az esőcseppek hatására verődnek fel. A vegyületre egyébként különösen érzékeny az ember, az esőszag mellett a frissen szántott talaj szagát, illetve az ivóvíz mellékízét is ez adja. Mivel a baktériumok a spóráikat főként száraz időszakban állítják elő, általában azon esőzések után a legerősebb a geozmin illata, melyeket hosszabb száraz periódus előzött meg. / 24.hu

Madarokról mindenkinek – a búbos banka

A búbos banka rigónál valamivel nagyobb testű, eléggé feltűnő tollazatú vándormadarunk, akit hangjáról azonnal felismerhetünk, mivel saját latin nevét ismétlgeti (*Upupa epops*). Március végén érkezik meg Afrikából és ettől kezdve körülbelül június végéig hallhatjuk up-up-up kiáltását. A madár tollazatában a világos rozsdasárga szín dominál, szárnya, farka és tollbóbitája tarka. Háta és szárnya fekete, sűrű, fehér sávzással. A fark tollai szintén feketék, középen széles fehér harántszíval. A bóbíta tollai rozsdavörösek, fekete és fehér tollvégekkel. Nyugalmi állapotban a bóbíta a fejtetőre simul, de sugarasan felmeresztelhető. A csőre hosszú, enyhén lefele hajló, csipesz-szerű. Lába ólomszürke, szeme sötétbarna. A fiatalok halványabb színezetűek és a bóbítájuk kisebb.

Hazánkban szinte mindenütt előfordul, kivéve a zárt erdőségeket. Szereti a ligetes legelőket, gyümölcsösöket, szőlősöket s egyre inkább láthatjuk kisebb településeken is. Odulakó madár, harkályok által vájt odúban fészkel, de szükség esetén sziklaüregekben, kőrákásokban, tetőcserepek alatt, akár a talajszinten is fészkelhet. A kotlási időszak május elején kezdődik, az odúba fészekanyagot nem visz. Fészekalja 5-8 tojásból áll, de a tojás csak az utolsó tojás lerakása után kezd kotlani. A hím ebben nem vesz részt, viszont eteti a párját, aki szinte alig hagyja el a fészket kotlás közben. A fiókák 16-19 nap múlva kelnek ki, néhány napig az anyjuk még melengeti őket, majd ő is besegít a párjának s hordani kezdi számukra a táplálékot. A fiókák veszély esetén bűzös váladékot fecskendeznek a támadójukra, s mivel az ürülékük is az odúba kerül, otthonuk eléggé orrfacsaró szagú, ezért nevezik még népiesen bűdös bankának, fostos bugybóknak is.

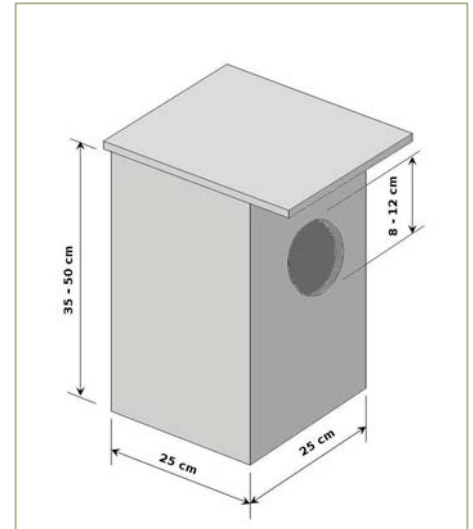
A kikelés után kb. 27 nappal hagyják el az odút, de az etetésüket néhány napig a szülők még folytatják.

A búbos banka megtelepedését fészekodúk kihelyezésével segíthetjük, ez azért is fontos, mert egyre kevesebb a fészkelésre alkalmas odú, főleg ott, ahol sok a seregély. Az odú méretei a rajzon láthatók, kihelyezése 2 m magasan fákra történjen. Tegyük némi faforgácsot az odú aljába. A búbos banka laza, homokos, puha talajban keresi a táplálékát, hosszú csőrét



vel szondázza a talajt, különösen szereti a lótetűt és a tücsköt, de más rovarokat, férgeket, lárvákat is elfogyaszt. Többször is láttam Surányban az utcán keresgélni, számára tehát az utcák leaszfaltozása nem volna szerencsés.

Néhány érdekesség a búbos bankával kapcsolatban: Izrael nemzeti madara. Háromszor, 1989-ben, 1990-ben és 2015-ben volt az év madara. Természetvédelmi értéke 50.000 Ft. A búbos banka elterjedési területe közel 30 millió négyzetkilométer, világállományát 5 millió egyedre becsülik. Hazai fészkelő állománya 10-17 ezer párta tehető, az MME évente megismételt felmérései szerint ez a szám az ezredforduló óta enyhén csökken. A búbos banka állományt veszélyeztető tényezők a vegyszerek, a vonulási útvonalán a vadászat, a klímaváltozás.



Az alábbi linken látható kis videón megnézhetjük és hallhatjuk a búbos banka hangját, érdekes, ahogy hangadás közben a tollait a begyén felborzolja és a csőrét a melléhez szorítja. <http://www.termesztar.hu/anyagok/upupa/video1.htm>

Végezetül egy tavaszi hangulatot árasztó Fekete István idézet:

„(...) már kezdett felszáradni a harmat. A virágokon döngtek a méhek, és lábukon sárga golyókat vittek virágporból. Nagyokat kiáltott a kakukk, és ahova besütött a nap, melegen rengett a levegő. A zöld küllő úgy nyert, mintha sebesen forgó kerék küllőin kerepeltek volna, és lágyan szólt a búbosbanka, melynek hangjai mindig messziről jönnek, szinte a múltból, és nem mondanak semmit, de ha már nem halljuk, szomorúan tudjuk, hogy elmúlt a tavasz.”

MOLNÁR LÍDIA



Gyermeknap Pócsmegyeren



2018. május 19-én, 10.00 – 18.00 óráig a PRK-nál

PROGRAMOK

- 10.00 - 13.00 Kézműves foglalkozás a Barangoló Óvoda óvónőivel
- 11.00 - 12.00 Csoóri Julianna és a Kerek zenekar
- 10.00 - 16.00 Katonai bemutató, tűzoltó- és rendőrautó
- 10.30 - 15.00 Helikopter, RC távirányítós repülő, motoros sárkányrepülő, vitorlázó repülő (Gedeon Zsolt szervezésében)
- 13.00 - 17.00 Interaktív Vándorjátsház
- 13.30 - 14.00 Az iskolások néptáncbemutatója
- 12.00 - 14.00 Madaras Zsolt zenél
- 14.00 - 14.30 SZIA együttes táncbemutatója
- 14.30 - 15.00 Énekkar – Tircsi Zsuzsa vezetésével
- 16.00 - 17.00 Nyáry Detti bábelőadása
- 17.00 - 18.00 Ecc Pecc Gyermekzene koncertje

Egész napos programok: pónilovaglás, Jarka arcfestés, vattacukor, kürtőskalács, Árvácska állatmenhely, kézműves vásár, traffi futás, rendőrségi akadálypálya, étel, ital.



Mindenkit Várunk Szeretettel!

Pócsmegyer Község Önkormányzata

Eső esetén a programok a PRK-ban kerülnek megrendezésre.