



## Szent István napja a magyar államalapítás ünnepe: augusztus 20-a

Az egyik legősibb magyar nemzeti ünnep, a keresztény magyar államalapítás és az államalapító Szent István király emléknapja augusztus 20-a. Ezen a napon ünnepeljük a magyar állam megalapítását és ezeréves folytonosságát.

Szent László király óta ünnepnap, aki 1083-ban e napon, a Nagyboldogasszony ünnepe utáni első vasárnapon emeltette oltárra I. István maradványait a székesfehérvári Nagyboldogasszony-bazilikában, ami a kor szokásai szerint a szentté avatást jelentette. Az államalapító nagy király napja a történelem folyamán egybefonódott az új kenyér, sőt még az Alkotmány ünnepével is. Mária Terézia 1771-ben elvitette a Szent Jobbot Bécsbe, majd Budára, amelyet ez időtől körmenetben visznek végig a városon augusztus 20-án. Az Alaptörvény 2011 óta külön cikkben nevesíti államalapító Szent István napját, mint hivatalos állami ünnepet.

## A TARTALOMBÓL

Első kézből – Németh Miklós polgármester	4.
Lakossági levél, és az arra adott válasz a HÉSZ kapcsán	5.
Gondolatok a könyvtárból	6.
Nyáresti Gerendás dalok	7.
A Nyugdijas Klub hírei	8.
Kínai kórus járt szigetünkön	10.
Dióliget 2017	11.
A magyar egészségügy napja	12.
Nyári szünet – elsősegélynyújtás	14.
A szünet alatt is biztonságban	15.
Bölcs asszony születik – 1. rész	16.
Kishírek a nagyvilágból	25.

# Szent István 2018 ünnep

— Pócsmegyer-Surány —

## Augusztus 19-én

16 órakor *Tahi Egyházzenei Két zárókoncertje*  
a pócsmegyeri református templomban

## Augusztus 20-án

9 órakor *Szent István napi futóverseny*  
A nevezési feltételek és az útvonal külön plakáton olvashatók.

18 órakor *Szent István napi megemlékezés*  
a Bocskai téren  
(Rossz idő esetén a PRK-ban kerül megrendezésre.)

### Kenyérszentelés

Ünnepi köszöntőt mond:

**dr. Vitályos Eszter**

az Emberi Erőforrások Minisztériuma  
európai uniós fejlesztésekért felelős államtitkára

### Duna Szimfonikusok Kamarazenekara

A Duna Szimfonikus Zenekar 1961-ben alakult Budapesten. Az azóta eltelt időszakban számos rangos bel-  
földi és külföldi hangversenyen lépett fel.



## Magyar konyha egészségesen...

17. oldal



## Legszínpompásabb madarunk...

26. oldal



## Borkóstoló, komédia Pócsmegyeren SOMLÓI borokba rejtett titkokkal

### 6 féle minőségi fehérbor

2015, 2016, 2017-es évjáratokból olaszrizling, furmint, hárslevelű fajtákból

Gyöngyöző bor, Murci kóstolás, Borkorcsolyák, Somlói fotókiállítás  
Borvásárlás, borrendelés, bortúrára jelentkezés a helyszínen.

A programot a Somlói Dűlők Egyesülete családi pincéinek tagjai Balogh Zsuzsa és Dr.Zsoldos László somlói bortermelők tartják.

**Bővebb információ:** [www.somloidulok.hu](http://www.somloidulok.hu)

**Időpont:** 2018. szeptember 8. szombat 17.00

**Helyszín:** Pócsmegyer Rendezvényközpont,  
2017 Pócsmegyer, Kossuth u.27.

**Részvételi díj:** 2500Ft/fő

A részvétel előzetes regisztrációhoz kötött!  
Jelentkezési határidő: 2018.09.05.

Regisztrálni e-mailben a [prk@pocsmegyer.hu](mailto:prk@pocsmegyer.hu)  
oldalon, vagy telefonon: 0626-200-013 lehet.

**PRK** PÓCSMEGYER  
RENDEZVÉNYKÖZPONT

*„Ősszel édesült szerelem,  
mint a bor, téltre kiforr,  
lélekben erős ragyogás,  
mint a pohárban a bor.”*

Nagy László

A Pócsmegyeri Rendezvényközpont tisztelettel meghívja Önt és családját

## Szendrői Babi és Hubert Tibor festők

### „Sokféle a világ”

című kiállítására

*„Minden kép, melyet érzéssel festettek, a festő arcképe, nem a modellé.”*

Oscar Wilde

A megnyitó 2018. szeptember 15-én 14 órakor lesz

A kiállítást megnyitja: Varró Éva

Cím: Pócsmegyer, Kossuth L. u. 27.

A kiállítás megtekinthető: 2018. szeptember 15-től 1 hónapig  
a Rendezvényközpont nyitvatartási idejében  
hétfőtől péntekig 8 órától 18 óráig.

**PRK** PÓCSMEGYER  
RENDEZVÉNYKÖZPONT

# 16. SZENT ISTVÁN NAPI FUTÓVERSENY 2018. AUGUSZTUS 20.

A RAJT INDÍTÁSA A MENETREND SZERINTI AUTÓBUSZ INDULÁSA UTÁN  
KB. 09.15 ÓRAKOR TÖRTÉNIK.



## PÓCSMEGYER—SURÁNY

### 16. SZENT ISTVÁN NAPI FUTÓVERSENY 2018. AUGUSZTUS 20. VERSENYKIÍRÁS

A VERSENYRE NEVEZNI AZ INDULÁSI HELYSZÍNEKEN  
LEHET 08.30 ÓRÁTÓL, NEVEZÉSI DÍJ NINCS.

**2-3 ÉVESEK:** A TÁV KB. 50 M (MŰANYAG MOTORRAL!)  
PÓCSMEGYER, POLGÁRMESTERI HIVATAL - PÓCSMEGYER,  
RÉV, KOPJAJA

**3-4 ÉVESEK:** A TÁV KB. 50 M (FUTÓBICIGLIVEL)  
PÓCSMEGYER, POLGÁRMESTERI HIVATAL - PÓCSMEGYER,  
RÉV, KOPJAJA

**4—10ÉVES KORIG:** A TÁV KB. 400 M:  
PÓCSMEGYER, PÁZSIT TÓ BEJÁRAT - PÓCSMEGYER, RÉV,  
KOPJAJA

**10ÉVES KORTÓL:** A TÁV KB. 3000 M  
SURÁNY, NAPSUGÁR TÉR—PÓCSMEGYER, RÉV, KOPJAJA

#### DÍJAZÁS:

2-3ÉVESEK AZ ELSŐ HÁROM HELYEZETT FIÚ, LEÁNY  
3-4 ÉVESEK AZ ELSŐ HÁROM HELYEZETT FIÚ, LEÁNY  
4-5 ÉVES KORIG AZ ELSŐ HÁROM HELYEZETT FIÚ, LEÁNY  
6 ÉVES KORIG AZ ELSŐ HÁROM HELYEZETT FIÚ, LEÁNY  
6-8 ÉVES KORIG AZ ELSŐ HÁROM HELYEZETT FIÚ, LEÁNY  
8-10 ÉVES KORIG AZ ELSŐ HÁROM HELYEZETT FIÚ, LEÁNY  
10-12 ÉVES KORIG AZ ELSŐ HÁROM HELYEZETT FIÚ, LEÁNY  
12—14 ÉVES KORIG LEÁNY ÉS FIÚ ELSŐ HÁROM HELYEZETT  
14 ÉVES KORTÓL NŐI ÉS FÉRFI ELSŐ HÁROM HELYEZETT

#### EREDMÉNYHIRDETÉS:

10.00-KOR PÓCSMEGYER, KOPJAFÁNÁL

(A VERSENY INDÍTÁSÁT ÉS AZ EREDMÉNYHIRDETÉS IDEJÉT  
A MENETREND SZERINTI AUTÓBUSZ KÖZLEKEDÉSE  
MÓDOSÍTHATJA.)

**A verseny útvonala:**

**Gyermekek : 4 éves korig:** →  
(10 éves korig): →

**Felnőttek:** →

# Első kézből – Németh Miklós polgármester

Az **orvosi rendelő építése** kapcsán a nyertes kivitelező a pócsmegyeri székhellyel rendelkező TOM-ÁSZOK 97 Kft. lett. A munkálatok július elején megkezdődtek és várhatóan jövő nyáron fejeződnek be.

A **csapadékvíz elvezetés** pályázatnál szintén lezajlott a kivitelező kiválasztására kiírt közbeszerzési eljárás. A nyertes kivitelező a G-Híd Építőipari és Szolgáltató Kft. Tekintettel a nyári időszakban megnövekedett lakosságszámra az Önkormányzat kivitelezővel és a mérnökkel történő egyeztetést követően úgy döntött, hogy a munkálatokat ősszel kezdi meg, megőrizve ezzel a pihenni vágyók nyugalmát.

A közelmúltban kiírásra került A helyi piacok fejlesztése Pest megye területén c. pályázat, amely alkalmas lehet a **Napsugár tér rekonstrukciójára**. A legutóbbi testületi ülésen döntés született arról, hogy amennyiben teljesíteni tudjuk a pályázat benyújtásának feltételit, az önkormányzatunk indulni kíván az említett pályázaton. Bővebb információt a következő lapszámunkban tudok mondani.

A **Megyeri fasor aszfaltozására**, illetve a **Nyárfa sor felújítására** benyújtott pályázatunk még mindig bírálati szakaszban van. A 2016 augusztusában a BMSK Zrt.

által kiírt Nemzeti Szabadidős – Egészség **Sportpark** Program keretében 2 sportpark megépítésére nyújtottunk be már korábban pályázatot. A pályázat elbírálása folyamatban van, így bizakodva várhatjuk még a pozitív eredményt.

Szeretném továbbá tájékoztatni a lakosságot, hogy a közelmúltban kiírt, az **ingyenes wifi** hozzáféréssel kapcsolatos első pályázati felhívást, melyben településünk is érdekelt, a benyújtott pályázatok nagy száma által jelzett siker ellenére a támogató visszavonta. A körülmények alapos kivizsgálása után az ügynökség arra a következtetésre jutott ugyanis, hogy műszaki hiba miatt a pályázók egyenlő feltételekkel való részvétele nem volt biztosítva. Az intézmény 2018 őszén új pályázati felhívást fog közzétenni (a pontos időpontot később fogják közölni).

A **surányi játszótér** biztonsági okokból korábban lezárásra került. A Képviselő-testület korábban úgy döntött, hogy a félévi zárást követően felülvizsgálja az éves költségvetést, és amennyiben a beruházáshoz szükséges forrás biztosított lesz, új játékok kerülnek telepítésre. A döntés a júliusi Képviselő-testületi ülésen megszületett, ennek értelmében kb. 4 millió forint értékben kerültek megrendelésre az új játszótéri játékok.

Az idei **Irány Surány Fesztivál** augusztus 10-11-én kerül megrendezésre a Napsugár-téren. A részletes programot kollégáim már közzétették a szokásos hirdetési felületeken. Idén is színes programokat állítottunk össze. Szeretném kiemelni, hogy a hagyományokhoz hűen idén is bemutatkozik egy helyi művész, T. Winkler Attila, akinek a Civilek házában lesz kiállítása. A szokásos véradás sem marad el, melyre ezúton is szeretném meghívni a lakosságot. Jó lenne, ha minél többen csatlakoznának a véradók táborához.

A **Rózsa utca folytatásában lévő, Dunát megközelítő lejáró út** javítására lakossági kezdeményezés indult. A munkálatok elvégzéséhez a Közép-Duna-Völgyi Vízügyi Igazgatóság tulajdonosi hozzájárulását megkértük.

Tekintettel azonban arra, hogy a földrészleten üzemtervezett erdő található, továbbá az ingatlan Natura 2000 oltalom alatt álló, kiemelt jelentőségű természet-megőrzési terület, ezért a munkálatok elvégzéséhez a Pest Megyei Kormányhivatal Élelmiszerlánc-biztonsági, Földhivatali, Növény- és Talajvédelmi, Erdészeti Főosztály, Földművelésügyi és Erdészeti Osztály hozzájárulása is szükséges. Ezen engedély beszerzését is elindította az Önkormányzat.

KISBÍRÓ SZERKESZTŐSÉGE

## Tisztelt Ügyfeleink!

Tájékoztatjuk Önöket, hogy Pócsmegyer Község Önkormányzat 79/2018.(V.29.) Ök. sz. határozata alapján igazgatási szünet miatt

**2018. augusztus 13. – 25-ig**  
**a Polgármesteri Hivatal zárva tart,**  
**az ügyfélfogadás szünetel.**

**A hivatal ügyelet útján biztosítja a zavartalan ügymenetet és a feladatellátást.**  
**A szünet utáni első ügyfélfogadás: 2018. augusztus 27. hétfő**

*Megértésüket köszönjük, mindannyiuknak szép nyarat és jó pihenést kívánunk!*

# Lakossági levél, és az arra adott válasz a HÉSZ kapcsán

„Kedves Pócsmegyeri, Surányi Lakosok, Nyaralók!

Surányi, pócsmegyeri civilekként a MI – azaz az itt élők - szempontjából szeretnénk egy rövid összefoglalóban tájékoztatni az ingatlan tulajdonosokat a nagy port kavart Helyi Építésügyi Szabályzattal (HÉSZ) kapcsolatos történésekről. 2018. június 18-ra az Önkormányzat közmeghallgatást hirdetett, amelynek témája a helyi ügyek mellett a HÉSZ volt. Ugyan ez az időpont volt a vélemények benyújtásának határideje is. 2018. június 28-án pedig testületi ülésen volt napirendi pont a HÉSZ, immár határozathozatali javaslattal.

Mind a közmeghallgatáson, mind a testületi ülésen hangoztattuk:

**Tiltakozunk az ellen,** hogy megfelelő előkészítés, forgalomtechnikai felmérés, lakossági érdekek figyelembe vétele nélkül szülessen egy olyan szabályozás, amely komoly adminisztrációs terheket ró az érintett ingatlanok tulajdonosaira (amennyiben építkeznének, átalakítanának, eladnának stb.), és végső soron **1,5-2 m-es teljes telekszélességet érintő kisajátítást** is eredményezhet.

Többször hangsúlyozta Polgármester úr, hogy erre 50 évig biztos nem lesz pénz. **DE!** Ha ez így van, akkor még inkább felesleges ezeket a terheket a lakosságra pakolni.

Ráadásul: számos más megoldás létezik – az Önkormányzat jövőképe alapján – jelentős mértékben megnövekvő járműforgalom elhaladásának biztosítására a kisajátításon, útszélesítésen kívül.

A terveket készítő A.D.U. Építésiroda építész, Gajdos István is elismerte, hogy egy korrekt település-rendezési tervhez előtanulmányok, forgalomtechnikai elemzések szükségesek.

**Ez itt nem történt meg.**

Mindeközben a településfejlesztési koncepció az alábbiakat tartalmazza (csak röviden kiragadva):

**Alapelvek között: hagyományok tisztelete, együttélés a természettel**

**Célok között: természeti és épített környezet védelme**

**Közlekedésnél: forgalomcsillapítás, egyirányúsítás, gerincút hálózat**

Többször szerepel a dokumentumokban, hogy mennyire fontos a táji környezet megóvása, környezetkímélés, a **Hajós Alfréd által megtervezett védett településkép.** Az utak felesleges szélesítése ezzel mind-mind szembe megy. Folyamatosan hivatkoznak a civilek szerepének fontosságára, és arra, hogy aktívan, tudatosan védjük a környezetet. Ennek próbálunk meg eleget tenni. A 2006-ban elfogadott és 2013-ban módosított HÉSZ már tartalmazta ezeket a problémás részeket. Sajnos, akkor sokkal kevésbé voltak ezek az információk elérhetőek. Ez a mostani szabályozási terv lehetőséget adott volna arra, hogy ezek javításra kerüljenek. A képviselő testület végül nem az eredeti HÉSZ-re vonatkozó határozati javaslatról döntött, hanem arról, hogy a jelenleg eredetileg előterjesztett módosításokat elfogadja, de megkeresi a forrást arra, hogy új megbízási szerződés keretében – amely már a forgalomtechnikai felmérést is tartalmazza –, a lakosság észrevételeinek figyelembe vételével, újragondolva elkészítsék a HÉSZ módosítását.

**Így kellett volna eredetileg is eljárni – forgalomtechnikai felmérés, tervdokumentáció készítése, lakossági vélemények figyelembe vétele, döntés.**

Mind a közmeghallgatáson, mind a testületi ülésen ez ügyben komoly véleménykülönbség alakult ki a résztvevő lakosság és a Főépítész Asszony között, aki több alkalommal is ellentmondásba került a saját maga által mondottakkal.”

KOCSIS MARIANN ÉS A SURÁNYI CIVILEK

**Körmendi Judit főépítész, a Pénzügyi – és Településfejlesztési bizottság 2018.**

**06. 28-i ülésén az alábbiakat nyilatkozta a fent említett témában**

Ami a belterületi szabályozási tervben lett tüntetve, annak nagy része a 2006-os rendezési tervben is szerepelt. Az Önkormányzattal kötött szerződés alapján, a most tárgyalt tervekben új szabályozás nem került feltüntetésre, kivéve Surány IV-et, ahol

lakossági kérésre történt módosítás. Az utak minimális szélességét az OTÉK (Országos Településrendezési és Építési Követelmények) írja elő, azonban a helyi rendezési terv ennél kevesebbet is megállapíthat.

Ilyen szabályozás történt a 2016-os rendezési tervben is. A 12 méter útszélesség helyett ezért lett 10 méter megállapítva, illetve feltüntetve a térképen. Mivel az utcák nagy része nem éri el a 10 méter szélességet, ezért lehet az, hogy az új nyomvonal sok helyen a kedvezőbb szabályozás ellenére is, a telekhátárokon belülre került.

Azt azonban mindenképpen szükséges jelezni, hogy ez a szabályozás, nem azt jelenti, hogy a jelenlegi telekhátár és a feltüntetett nyomvonal közötti területet az Önkormányzat ki szeretné sajátítani, hanem azt, hogy ha valaki új építkezésbe kezd, akkor a feltüntetett nyomvonal lesz a telekhátár, és a vonalon kívüli részt, ennek megfelelően kötelezően útként kell bejegyeztetni.

A változást a földhivatal átvezeti, de az út területe továbbra is a lakos tulajdona marad. Ez azért fontos, hogy az építkezés során ne a majdani út területére kerüljön a vízóra, gázcsonk, kerítés. A kötelező kisajátítás azonban csak útépités alkalmával történhet meg. A jelenlegi szabályozást csak akkor lehet felülírni, ha az összes utcára új geodéziai, és forgalomszabályozási felmérés készül, valamint a közművek feltérképezése megtörténik. Ehhez ad majd az Önkormányzat, a Képviselő-testület júniusi döntése alapján új megbízást egy erre szakosodott cégnek.

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

Várjuk jelentkezésüket a szerkesztőség e-mail címére: [kisbiro@pocsmegyer.hu](mailto:kisbiro@pocsmegyer.hu)

# Gondolatok a könyvtárból

A közelmúltban a skandináv irodalom a bűnügyi regények által került Európa országaiban a bestseller listák élére. Könyvtárunkban is az északi krimik a legkeresettebbek a felnőtt könyvek között. Érdekes, ha megnézzük az Eurostat táblázatait, láthatjuk, hogy a Skandináv országokban az európai átlagnál jóval kevesebb bűneset történik, sőt arányaiban ott foglalkoztatják a legkevesebb rendőrt.

Van azonban egy másik statisztika is. 1973 óta az OECD felméréseiben Dánia folyamatosan a legboldogabb országok listájának élmezőnyében van. Vajon miért boldogok a dánok? Erre a kérdésre ad választ a Hygge – A dán életérzés, amely boldoggá tesz című könyv. Írója, Meik Wiking a koppenhágai Boldogságkutatató Intézet igazgatója. Köszönjük a könyvajánlót!

SCHANDL ESZTER

## Dánia – egyszerűség, természet, hygge

Mostanában egyre többet hallani a hygge (ejtsd: hügge) életmódról és arról, hogy a dánok boldog emberek. A könyvesboltok polcai pedig tele vannak olyan könyvekkel, amelyek a boldogság „ígéretét” hordozzák. Bevallom, nem szoktam ilyen témájú könyveket olvasni. Túl sokan akarják megmondani, hogy Én mitől leszek boldog. A Lykke című könyvet a barátnőm nyomta a kezembe, így nem tehettem meg, hogy nem olvasom el.

Évek óta a skandináv országok vezetnek a legboldogabb népek listáját. Miért pont ők, mikor október és március között olyan hideg és sötét van az országban? Valószínűleg a hygge miatt. Ezt a szót nem lehet lefordítani. Mégis minden benne van, ami a dán életérzést tükrözi. Magába foglalja a meleg családi hangulatot, a nyugalmat, biztonságot (Dánia a világ egyik legbiztonságosabb országa), a közös főzést a barátokkal, bekuckozást, sőt még a munkahelyen eltöltött 10 perces pihenőidőt is, amikor a kollégákkal kávéznak. Maga a könyv is egyszerű, könnyen olvasható. Nincsenek benne nagy titkok. A könyv olvasása közben többször volt olyan érzésem „De hát

én is ezt teszem.” Az élet apró, és sokszor talán láthatatlan örömeit mutatja be, amelyet a rohanó hétköznapiakban nem veszünk észre. Ezek mind átlagos tevékenységek, amelyek segítenek kikapcsolódni a stresszes hétköznapiakban.

Egy gyorsan jött ötlet alapján személyesen is megtapasztalhattam a könyvben olvasottakat. Június elején elutaztunk egy tengerparti dán városba. Pár napot töltöttünk ott. A család nagyon kedvesen és teljes nyitottsággal fogadott bennünket. A ház, ahol laktunk egy erdő mellett volt. Csak annyit vettek el az erdőből, amire mindenképpen szükség volt a pici udvarhoz. A dán lakások nagy része ugyanúgy néz ki. Szépek, de nem úgy, mint itthon. Talán, azt tudnám mondani, hogy egyszerűek. Rend és tisztaság van mindenhol, de nem az a fajta, ahol minden fűszál sorban áll. A természettel együtt élnek. Az volt az érzésem, elégedettek, azzal, ami van és úgy, ahogy van. Ez persze nem azt jelenti, hogy nincsenek céljaik. Egyszerűen csak úgy tűnt, nem akarják megváltani a világot, csak jól érzik magukat és figyelnek a környezetükre. Ennek része a szelektív szemét gyűjtés és az energiatakarékosság, amit nagyon komolyan vesznek! Szállásadónk kétszer is megmutatta, mit hová kell dobni és hol kapcsoljuk le az áramot a szobában. Egyik

szoba ablakából sem hiányzott a gyertya. A dánok mindenki másnál többet égetnek el évente.

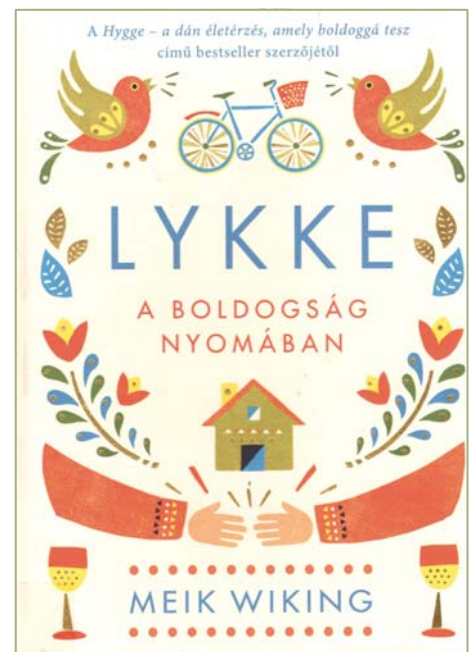
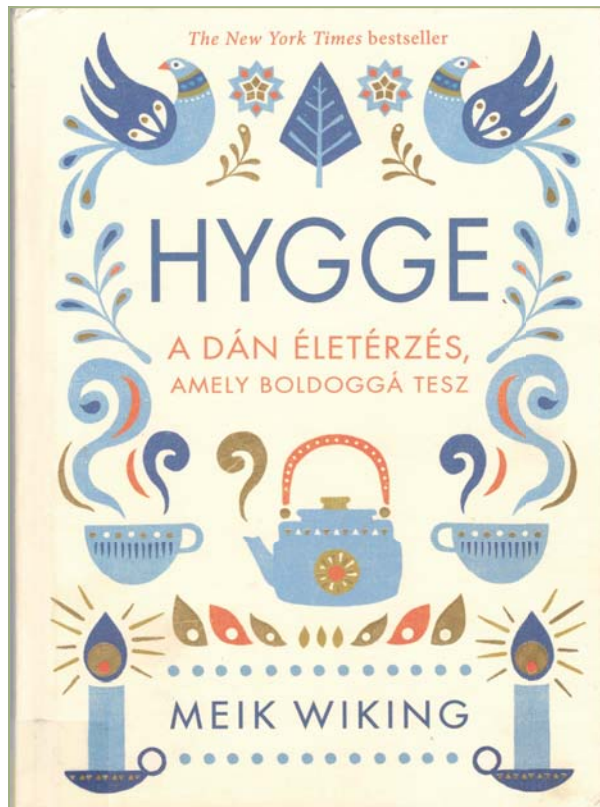
A hölgy teljes természetességgel adta kezünkbe a kullancs kiszedő csipeszt. Az udvar tele van kullancssal. Jelezte, hogy özekekkel és szarvasokkal is találkozhatunk, hiszen gyakorlatilag nem volt kerítés a házak között. Ahogyan függöny sem az ablakok nagy részén. Nem kíváncsiak mások magánéletére. A 80 éves házban a padló és a bútorok nagy része is 60-80 éves volt. Amíg fel tudják újítani, addig nem dobják ki.

Hétvégén 6 óra után kiürült a város. Az estét otthon a családdal, barátokkal töltik. Együtt készítik el a vacsorát. Ezek a közös tevékenységek, beszélgetések, együtt eltöltött minőségi idő biztonságérzetet ad nekik és az összetartozást erősítik bennük. A munkahelyen napközben szendvicseket esznek, a smørrebrødöt. Ez egy fekete rozsos vékony kenyér, amire különféle dolgokat halmoznak: rákot, tojást, majonézt, avokádót, különféle kencéket, májkrémet stb.

Az emberek kedvesek, nyugodtak, segítőkészek. Odafigyelnek egymásra. Jó volt ezt személyesen is megtapasztalni.

És a végén ne felejtsem el megemlíteni utazásunk fő okát, a Legolandet. ☺

BÖRCSÖK TÍMEA



## Nyáresti Gerendás dalok

Dalok velünk, dalok az életünkben, dalok a fiatalságunkból, a családi összejöveteleinkből, dalok a szerelmeinkkel végigsírt kapocsi kocsmakoncertekből, mert igen, nekünk esetleg több szerelmünk is volt, nem voltunk annyira családalapítósak, mint Gerendás Péter, aki egyik, majd másik szerelmével családot alapított és mára már kilenc gyerek apja. Uramisten!

Mi nem ilyenek voltunk, beértük kevesebbel. Esetleg több szerelemmel és kevesebb gyerekkel. De a gyerekeinknek is kötelesség volt meg kellett tanulniuk a Szép Júliát, a Száz éves pályaudvart és még egészen tinédzserek voltak, amikor már ott ültek velünk azokban a pesti klubokban ahová Gerendást hallgatni jártunk. Hamarabb hallották tőle a Cocaine-t, mint Eric Claptontól és a Hotel Californiát is, mint az Eagles-től.

Most se volt ez másképpen a surányi Civilek Házában, bár a Hotel california kimaradt. Egy igazi klubkoncert volt azoknak, akik már régen találkozhattak volna egymással bármelyik Gerendáson, a Királyi Pál utcában, a Kobuciban vagy a Budai Parkszínpadon, még ezer évvel ezelőtt. Mert ott voltunk. Nem csak a dalokért mentünk, hanem standup-ért is, amit Gerendás még a műfaj felfedezése előtt kitalált. Személyes történeteit mesélte mindig a dalok között, hatalmas poénokkal és irgalmat nem ismerő önjelentéssel.



Három generáció jött össze a nézőtérre. Mi, a gyerekeink és az ő gyerekeik, akik közül az egyik szőke kislány rózsaszín ruháskában - mert hát milyenben - vad spanyol táncot ropott a Porompompo-ra, láthatóan rendesen megfertőződve immár egy életre Gerendással.

Nem is történt szinte semmi különös. Csak volt egy békés, nyári, vidám és néha megható este, ami a vadidegeneket szomszédá tette és ismerőssé. A Szentendrei- és a béke szigetén Surány magasságában. Köszí Gerendás Péter, köszí civilek!

SÁNDORERZSI



# A Nyugdíjas klub hírei

Körültekintő és gondos előkészítő munka előzte meg a június 23-ra tervezett győri autóbusz kirándulásunkat. Azt írom, hogy gondos, hiszen egyáltalán nem mindegy, hogy nyugdíjas társainknak mekkora anyagi terhet jelent pl. az autóbuzsköltség, mert hiszen belépőjegyekkel is számolni kellett. Ezért elsősorban fontos volt, hogy az autóbusz teljes befogadó kapacitását használjuk ki, vagyis minden ülőhelyen fizető utas foglaljon helyet. Terveztük továbbá a győri városnéző kisvasút igénybevételét, valamint meglátogatni a változatosságáról híres állatkertet és megmerítkezni Győr város fürdőjének medencéiben. Hát ez bizony mind-mind pénzbe kerül. Ezen felül egyéni döntés alapján vittünk magunkkal elemóziát, vagyis fentük fogunkat egy különleges győri vendéglői ebédre, saját zsebünkre, persze.

Elnökünk, Venci, első lépésben elfogadható áron megállapodott a korábbiakban a tatai kiránduláson már bevált, kiváló állapotú 55 személyes autóbusz tulajdonosával és pilótájával, így 23-án reggel 6 óra körül autóbuszunk kigördült a Bocskai téri találkahelyről, s még a PRK előtt is felvette néhány társunkat. Az útvonalterv a 11-es, majd Tátnál a 10-es úton vezetett a célállomásig. Közben azért 1-2 helyen pl. Dunabogdányban is megálltunk cigiszünet nevű megkönnyebbülésre.

Győrbe való érkezésünkkor, hamar előállt a városnéző kisvonat, melyhez pótkocsit

is kellett csatolni, hogy elférjünk. A városnézés során a nevezetességeket magnóról lejátszott szöveg mutatta be.

A városnézést követően körülnéztünk a helyi piacon, majd visszasétáltunk autóbuszunkhoz, mely társaságunk egy részét a fürdőbe, maradékát az állatkerthez vitte. A hazafele indulás találkozója délután 5 óra az állatkert melletti parkolóban.

Azokat, akik közülünk a fürdőt választották, a bel- és kültéri, valamint élmeny-medencék sokasága fogadta, s mint beszámoltak róla óráig élvezték az úszkálást, pancsolást.

Az állatkert látogatást választó társaink igazi különlegességeket láthattak: fehér tigris- és oroszlánpárt, gyönyörű rózsaszín flamingó sereget, zebra, antilop, sokféle majomfajta kötötte le figyelmünket. Láthatunk látványetést, és részt vehettünk az állatokat bemutató körsétán is. De szerencsére a hosszúra nyúlt séta kipihenésére padokat is találhattunk.

A sok látványosság mellett a kirándulás legnagyobb ér-

téke az együttlétünk volt. és a kellemes baráti beszélgetések, melyek a hazafele tartó úton is folytatódtak. Összességében szép, tartalmas, a klub tagságát összekovácsló programnak lehettünk részesei.

CSEMYK



## Nyugdíjas programok 2018. augusztus – szeptember

**Július 10-e délutánjára hívta össze Klibán Vendel elnök a klub vezetőségét az augusztus-szeptemberi programok megbeszélésére.**

- Augusztus 11-én táncsoportunk lép fel az Irány Surány Fesztiválon.
- Augusztus 18-án újabb remek autóbusz kirándulás vár ránk, a „Hortobágyi hídi vásár” forgatagába készülünk.
- Augusztus 29-re Jerkó Sándor és felesége hívta meg a klub tagjait, tágas kertjébe szalonnasütésre.
- A szüreti felvonulást és bált október 6-án tervezzük megtartani. Plakátok készülnek a részletes műsorról. Reményeink szerint Kiss Ági és a SZIA táncsoport is elfogadja felkérésünket. A faluban és Surányban is tartunk műsoros megállókat. Reméljük, az esti szüreti bálon sokan tölthetünk együtt egy kellemes estét a Rendezvényközpontban.

CSEMYK

## Köszönetnyilvánítás

A Nyugdíjas klub tagsága nevében mondunk köszönetet a 2018. évi szíves adományokért az alább felsorolt vállalkozóknak:

- Pánczél János
- Vitálos Tamás
- Ficsor Lászlóné
- Varjú Tamás
- Szaller Ferenc
- Megyer ABC
- Pro Pócsmegyer Kft.
- és utoljára, de nem utolsósorban:  
Pócsmegyer Község Önkormányzata

A NYUGDÍJAS KLUB VEZETŐSÉGE



## Lakosságnál keletkező elektronikai hulladék átvétele Pócsmegyer településen

Tisztelt Partnerünk!

Elektronikai hulladék leadására kizárólag magánszemélyek részére van lehetőség. A díjmentes elhelyezés évi egy alkalommal vehető igénybe. A szolgáltatásra azon magánszemély jogosult, aki szerepel az ügyfélnyilvántartásban és a hulladékgazdálkodási közszolgáltatási díjat a Koordináló szerv részére hiánytalanul megfizette.

Helyszín: Pázsit tóval szemben található parkoló  
Időpont: 2018. 08. 11.  
8:00 - 14:00

### FIGYELEM!

A megadott időpontokban gazdasági és ipari tevékenységből származó, valamint a feltüntetettől eltérő hulladék nem adható le a hulladékkezelő központban!

### ELEKTRONIKAI HULLADÉK

Háztartási gépek (fajtánként max. 1 db): mikró, konyhai robotgép, hajszárító, hűtő, mosógép, mosogatógép

Távközlési eszközök: telefon, mobiltelefon

Szórakoztató elektronikai cikkek: laptop, számítógép-alkatrész, tévé, rádió, tablet

Barkácsgépek

Azon elektronikai és elektromos berendezések, amelyek szétszerelésre kerültek, és elektromos, vagy elektronikai alkatrészeket eltávolították (üres készülékház), már nem minősülnek elektronikai vagy elektromos hulladéknak, ezért a gyűjtőponton történő átvételét megtagadjuk!



### Telephelyeink nyitvatartása a 2018-as évben, 7:00-15:00 óra között

Kerepes, Ökörtelek-völgy	Nógrádmarcfal
Június 23.	Június 30.
Július 7., 21.	Július 14., 28.
Augusztus 4.	Augusztus 11., 25.
Szeptember 1., 15., 29.	Szeptember 8., 22.
Október 13., 27.	Október 6.

### Telephelyeinken történő lomtalanítás

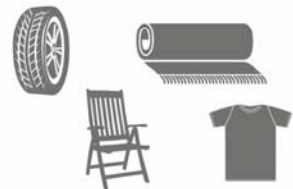
Ügyfeleink részére, a megfelelő engedélyekkel rendelkező telephelyeinken (Kerepes, Ökörtelek-völgy, Nógrádmarcfal) szabályozott kereteken belül lehetővé tesszük a lom és elektronikai hulladékok átvételét Október hónap végéig, ütemezett nyitva tartás szerint.

A hulladékkezelő központokba, bármely szolgáltatási területünkön ingyenesen rendelkező, közszolgáltatási díj megfizetésére kötelezett ügyfelünk beszállíthatja 1 - 1,5 m<sup>3</sup> lomhulladékát évi egy alkalommal. A hulladék átvétele a lakossági szállítás esetén regisztrált és díjmentes azon magánszemélyeknek, akik laci címkártyájukat és egy évnél nem régebbi hulladékgazdálkodási díj befizetését igazoló dokumentumot felmutatják.

### Telephelyeinken leadható lomhulladék:

1 GARNITÚRA GUMIABRONCS (4 db)

LOMHULLADÉK (MAX. 1 m<sup>3</sup>): bútorok (asztal, szék, szekrény, ágy, komód, stb.), egyéb fából készült tárgyak, szőnyeg, padlószőnyeg, matrac, ágynemű, textil, ruhanemű, műanyag (linóleum) padlók, kerti bútorok, műanyag medencék, műanyag játékok



## TILOS behozni az alábbi hulladékokat!

Vegyes települési hulladék (kommunális, háztartási)  
Zöldhulladék  
Szelektíven gyűjthető üveg, műanyag, papír hulladék  
Veszélyes hulladék (festék, hígító, vegyszer, oldószer, fénycső, elem, akkumulátor)  
Hungarocell, fáradt olaj, tintapatron  
Inert hulladék (építési törmelék, bontásból származó anyag, csempe, járólap)  
Nagyméretű gumiabroncsok (teherautó, munkagép gumiabroncs)



**FONTOS INFORMÁCIÓ!** Nagyobb mennyiségű hulladék csak külön térítési díj ellenében adható le telephelyeinken.

Nem megfelelő minőségű hulladék (lomtól eltérő, veszélyes hulladék, stb.) átvételét az Nkft. dolgozói megtagadják, az így visszautasított hulladékról minden esetben értesítjük a környezetvédelemért felelős hatóságot.

A hulladékkezelő központ hétköznapi nyitva tartása (8:00 - 16:00) változatlan. A hulladékot ebben az időben - a hasznosítható csomagolóanyagok kivételével - csak térítés ellenében tudjuk átvenni.

### TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

Tel: 06 20 334-0392 vagy 06 28 561-200

www.zoldhid.hu, www.facebook.com/www.zoldhid.hu

Cím: 2100 Gödöllő, Dózsa György út 69.



## Kínai kórus járt szigetünkön

Idén negyedik alkalommal rendezték meg Horányban a Kékevező Fesztivált, melynek egyik programjaként a Meteor telepen együtt lépett fel a kínai Qingdao/Shandong tartományból érkezett Aiyue Gyermekkórus és anyukák kórusa, illetve a szigetmonostori Zöldsziget Általános Iskola kórusa, melynek kórusvezetője Tircsi Zsuzsa tanárnő.

A fellépést megelőző napon a magyar és a kínai családok a Papszigeten találkoztak egymással, ahol a gyerekek együtt játszottak, vacsoráztak, az est zárásaként pedig Abonyi Zsófia és Urbán Márton vezetésével közösen, magyar népzeneire ropták a táncot. A kedves hangulatú este végén a vendég gyerekek magyar családoknál szállhattak meg.

Másnap igazán nagy élmény volt látni együtt énekelni a gyerekeket. A Qingdao-i Aiyue Gyermekkórus egyik különlegessége az, hogy a gyermekek az anyukájukkal együtt énekelnek, így járják a világot. Karvezetőjük Gu Guang Jun, Qingdao Egyetem zenei tanszékének professzora, aki elmesélte, Kínában sokan ismerik a Kodály módszert, melyet ő is szeretettel alkalmaz. A koncerten Oravecz György zongoraművész a Tom és Jerry mesére



Liszt II. Rapszodiáját játszotta el, a gyerekek és felnőttek legnagyobb öröme. Az előadás után közös kézműveskedés következett, melyen a gyerekek nemezeltek, és a Kínából hozott gyönyörű kagylókra kínai jeleket festettek. A napot a közös sárkányhajózás zárta.

Nagyon örülök, hogy családommal együtt részesei lehettünk ennek az eseménynek,

megható volt ezeknek az embereknek a közvetlensége, nyitottsága, kedvessége.

Végül, de nem utolsó sorban szeretném megköszönni Tircsi Zsuzsa tanárnőnek, hogy az iskolai kórust mindig ilyen odaadással, és kedvességgel készíti fel, valamint hogy ezt az élményekkel teli találkozót megszervezte nekünk.

P. E.



# Dióliget 2017

Tisztelt Olvasók!

A Kisbíró újság júliusi számában a „Dióliget 2017” című cikkben néhány számadat tévesen jelent meg, illetve Porst Pál elérhetősége lemaradt. Emiatt szíves elnézésüket kérjük!

A cikket javítva, teljes terjedelemben ismét közöljük.

2017 tavaszán Pócsmegyer és Surány lakóinak anyagi támogatásával az Önkormányzat tulajdonában lévő területen (kb 7000m<sup>2</sup>) 51 darab diófát ültettünk. Minden diófa él és fejlődik és a későbbiekben a termésével a közösséget fogja szolgálni. Tavaly egy diófát baleset ért, fűnyírás közben kivágták. Azonnal pótoltuk egy megvásárolt ugyanilyen fával. A balesetes fa kiásása közben jó volt látni, hogy 6-7 hónap alatt méteres gyökeret eresztett. Tehát valószínű, hogy a társainak is ilyen mély gyökerei vannak.

Az elmúlt évben 5x öntöztettük meg a fák, ami 50.00Ft+ ÁFA, azaz 63.500Ft-ba került. Alkalmanként 5-5m<sup>3</sup> vizet locsoltak ki Sággy Lajos közreműködésével.



Az elmúlt évben a Dióligetre összeadott pénzzadomány ezzel elfogyott.

2018 májusában felkerestem Németh Miklós polgármester urat, és kértem, hogy 2018-tól szükséges öntözést az Önkormányzat vállalja át. E-mailben pozitív választ kaptam, tehát nagy szárazság esetén számíthatunk az Önkormányzat segítségére. A Dióligetben a fűnyírást az Önkormányzat megrendelte, de a fák tányérjai-



nak karbantartását nekünk kell elvégezni. 10 fa karbantartását Bécsy Lászlóné, 10 fa karbantartását jómagam vállaljuk. A többi 31 fa gondviselőjét keressük! KÉRJÜK, akik vállalnák 5-10 fagondozását, keresse nek telefonon, vagy e-mailben, hogy a részleteket megbeszélhessük.

PORST PÁL

06-20-9515701

PORSTPAL@GMAIL.COM

# SMART INGATLAN™

TELJES KÖRŰ INGATLANKÖZVETŐI  
SZOLGÁLTATÁSAINNAL ÁLLOK RENDELKEZÉSÉRE!

Virág Olga  
Ingatlanszakértő

+3670 622 3636  
virag.olga@smartingatlan.hu



INGATLANKÖZVETÍTÉS  
HITELKÖZVETÍTÉS  
ÉRTÉKBECSLÉS  
ENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNY  
JOGI SEGÍTSÉGNYÚJTÁS  
KÖZMŰTÁÍRÁS ÉS  
ADATVÁLTOZÁS BEJELENTÉS

SMART INGATLAN .HU

# A magyar egészségügy napja

A magyar egészségügy napja, másik nevén Semmelweis-nap (1992 óta, minden év július 1-jén megtartott ünnepnap Magyarországon).

Na, de kis is volt Semmelweis Ignác? Mindenki tudja, Ő az anyák megmentője! De talán hányattatott sorsáról, a róla elnevezett reflexről (ami talán minket is érint, időnként) kevesebben hallottak. Most megpróbálok egy rövid újságcikkbe összefoglalni:



1818. július 1-jén Budán, a Tabánban született Semmelweis Ignác magyar orvos. A középiskolai tanulmányokat a székesfehérvári Ciszterci Szent István Gimnáziumban és a budai Egyetemi Katolikus Gimnáziumban végezte el.

Egyetemi tanulmányait 1837 őszén a bécsi jogi fakultáson kezdte, majd még abban a tanévben átiratkozott az orvosi karra. Az első évet ott végezte el, majd 1839 és 1841 között a Mária Terézia által megszüntetett jezsuiták kolostorába telepített pesti egyetem másod-harmad éves hallgatója. A 4-5. évfolyamot ismét Bécsben végezte. Már korán magára vonta tanárainak – különösen Karl von Rokitansky és Josef von Škoda – figyelmét. Az előbbi engedélyével éveken át, szinte naponta látogatta az anatómiarészleget és végzett számtalan boncolást.

1844. május 21-én Bécsben kapta meg orvosdoktori diplomáját, botanikai doktori értekezésével: *Tractatus de Vita Plantarum*. Még ebben az évben, augusztus

4-én szülésmesteri oklevelét is átvehette, és egy évvel később 1845. november 30-án sebészdoktorrá avatták. Ezután rögtön tanársegédi állást kapott Johann Klein (1788–1856) professzor szülészeti klinikáján, a bécsi közkórházban, az *Allgemeines Krankenhausban*.

1847-es itáliai (velencei) szakmai utazása után fájdalommal értesült barátja, kollégája haláláról; *Jacob Kolletschka* boncolás okozta vérmérgezésben hunyt el. Eltöprengett ezen és még az év márciusában felismerte, hogy az a betegség, amely barátja halálát okozta és az, amelyet gyermekági láz néven ismertek, azonosak.

Már Bécsben, majd 1851-től a pesti Szent Rókus Kórház szülészeti osztályának főorvosaként kimutatta az aszeptikus (fertőzést megelőző) eljárások előnyeit a szülészetben és a sebészetben. Mind gyakorlatával, mind írásaiban próbálta terjeszteni nézeteit, de sajnos az orvostársadalom nem vett róla tudomást.

Semmelweis első megállapítása az volt, hogy a klórvizes kézmosás megszünteti a kézen a boncolás utáni hullaszagot. A későbbi összefüggésre ennek alkalmazása közben jött rá.

Ekkoriban a kórokozó baktériumokat még nem ismerték, ám ez nem akadályozta meg a klórt abban, hogy a kézre tapadt baktériumokat is megölje. Szinte ismeretlen magyar szülésként csak szélmalomharcot tudott folytatni a kor tekintélyes, és különböző (ma már bizonyítottan téves) elméleteket hirdető szüléseivel szemben. A mikro-

organizmusok felfedezése, Louis Pasteur munkássága hozta meg az áttörést, ennek nyomán kezdett Lister is 1865-ben (Semmelweis halálának évében) a karbolsavas antiszeptissal foglalkozni.

Semmelweis rájött, hogy a gyermekági lázat az orvosok és orvostanhallgatók okozták azzal, hogy boncolás után átjártak az I. számú klinika szülészeti osztályára, és ott fertőtlenítetlen kézzel vizsgálták a várandósokat. A bábák nem végeztek boncolást, így a vérmérgezés eme speciális fajtája harmadannyi esetben fordult elő a szegényebeket kiszolgáló II. számú klinikán, mint az orvosokén. Májusban kötelezte az orvosokat, az orvostanhallgatókat és az ápolószemélyzetet a szülészeti osztályokra történő belépés előtti klórmész-oldatos kézmosásra, majd októberben kötelezővé tette az egyes betegek vizsgálata közötti klóros kézmosást is (ami könyékig, körömkefével végrehajtott, negyedórás procedúra volt). Akkoriban ezek rendkívül népszerűtlen intézkedések voltak, a statisztikai bizonyítékokat pedig egyszerűen komolytalannak tartották. Így kezdődött szélmalomharca az akkori hivatalos, tudományos világgal, amely a mikroszkóp alkalmazásával (amit ő nem is használt) sem jutott erre az egyszerű, empirikus következtetésre. Abban az évben a gyermekági lázban elhaltak aránya az orvosok szülészeti osztályán még kisebb lett, mint a bábakén. 1849. március 20-án Semmelweis tanársegédi megbízatása lejárt, és nem hosszabbították meg bécsi szerződését. Így 1850 októberében haza-



tért és 1851-től tiszteletbeli osztályvezető főorvosként irányította a pesti Szent Rókus Kórház szülészeti osztályát.

1855-ben a pesti egyetemen kinevezték az elméleti- és gyakorlati szülészeti tanárává. 1857-ben a zürichi egyetem meghívta tanárnak, de inkább itthon maradt. Ebben az évben frigyre lépett a 19 éves Weidenhofer Máriával. Őt gyermekük született, akik közül hárman megérték a felnőttkort, de csak egyiküknek születtek utódai. Semmelweis hamarosan leköszönt a szülészeti osztály vezetéséről, ahol hat év alatt egy százalék alá szorította módszerével a gyermekágyi láz halandóságát.

A professzor hangulata egyre romlott, ezt ma valószínűleg mániás depresszióknak diagnosztizálnák. Ingerlékeny volt, egyre gyakrabban támadtak dühkitörései, éjszaka alvás helyett sétált. A gyógyító munkája mellett rendszeresen publikált, az orvosi kar gazdasági igazgatói tisztjét is ellátta, egyetemistákat vizsgáztatott, tanított. Egy később keletkezett történet szerint az egyik kari tanácsülésen hirtelen felállt, és felolvasta a bábaeskü szövegét. Ekkor a kollégái a családdal egyeztetve azt a döntést hozták, hogy elmebeteg.

Mindössze 47 éves volt Semmelweis professzor, amikor feleségével és kislányával Bécsbe, egy bőrgyógyász barátjának klinikájára utazott. Amikor a hosszú út után felébredt a vendégszobában, legnagyobb megdöbbenésére ápolók állták útját, és nem engedték őt a családjához. Közölték vele, hogy egy elmeegógyintézetben van, ahová örülteként utalták be.

Amikor tiltakozott, brutálisan megverték, kényszerzubbonyt adtak rá, több csontját eltörték, mellkasa szétnyílt. Orvosi ellátás nélkül a sebek elfertőződtek és vérmérgezést kapott. Napokig agonizált, sem orvost, sem papot nem hívtak hozzá. Így halt meg az anyák megmentője. Halotti anyakönyvi kivonatát meghamisították, haláláról csak a temetése után adtak hírt. Sem a felesége, sem a gyerekei, sem pedig a kollégái nem jelentek meg a temetésén. A Bécsi Intézet, miután meghamisította a rá vonatkozó do-



kumentumokat, száz évre elzárta azokat. A konzíliumban részt vevő orvosok elhíresztették azt a pletykát, hogy Semmelweis műtét közben megvágta a kezét, és vérmérgezést kapott. Felesége megváltoztatta a nevét, majd a morfium rabja lett, Béla fia pedig öngyilkosságot követett el. Sokáig senki nem törődött a zseniális orvossal, könyvének megjelenése után egy évtizeddel Pasteur felfedezte a bakteriális kórokozókat, és ezzel igazolta Semmelweis elméletét. Néhány évvel később külföldön az anyák megmentőjének kezdték hívni a magyar orvost, de itthon még sok évnél kellett eltelnie ehhez. Mindezt miért? Mert az orvostársadalom számára kellemetlen tanokat hirdetett. Ma már az anyák megmentőjeként emlegetik, de Semmelweis Ignác nevét kortársai leginkább megvetéssel ejtették ki.

A mai kor orvosai használják „Semmelweis reflex” elnevezést, ami nem a szó tudományos (fiziológiai) értelmében vett reflex. Az elsősorban angolszász nyelvterületen elterjedt kifejezés egy sajátos reflexszerű (automatikus) emberi magatartást jelöl, melynek lényege az új információ elutasítása rögzült normák, hiedelmek vagy paradigmák miatt. Nevét Semmelweis Ignácra kapta, akinek tudományos és magánéleti sorsa a kortársak elutasítása miatt tragédiába torkollott.

Ennek a nehéz sorsú, de fantasztikus orvosnak a születés napján (idén a 200.) ünnepeljük az egészségügyi dolgozókat.

Ez a nap azoké, akik egész évben azért dolgoznak, hogy mások egészségét megóvják, életüket megmentseik.

Ezen a napon minden évben szakmai elismeréseket adnak át az egészségügyben és ünnepi megemlékezéseket tartanak az ország területén.

Nincsen ez másképpen nálunk sem. Szentendre Város Egészségügyi Intézményei (SZEI) is jutalmazza és kitünteti kiváló Dolgozóit.

SZEI 13 település közel 100.000 ezer betegét látja el igen magas színvonalon. Ez a nap lehetőséget a számadásra, emlékezésre. Mi is történt az elmúlt egy évben ...

Elindult a FÖNIX web (www.szei.szentendre.hu) oldal. Itt mindenki tud kényelmesen várakozás nélkül, időpontot foglalni, leletet lekérdezni. Kollégáink 2017 évvégén, Pócsmegyeren külön oktatást és regisztrációt tartottak, igen sokan éltek a lehetőséggel.

Intézményünk egyedül állóként kiállításokat rendez (első emeleti folyósón az egy-

pos kórház felé haladva). Neves művészek adják oda képzőművészeti alkotásaikat, hogy Betegeink a várakozás hosszúnak tűnő ideje alatt is kulturált, szép környezetben várhassák még, hogy a kívánt kezelésre behívják őket. 2017 év végén Kopacz Mária képei díszítették az emelet falait, majd 2018 tavaszán Nagy Teodóra kutyás képei került fel, melyek Vincze László papírmerítő mester által készített merített papírjaira készültek. A kiállítást Badár Sándor humorista nyitotta meg. Folyamatosan közvetítjük a jelentős sporteseményeket, így tavaly a FINA VB, idén a foci világbajnokság izgalmas meccsein szurkolhatnak a várakozó betegek és családtagjaik. Van könyv megállónk, ahol könyvet kölcsönözhet a Várakozó és akár haza is viheti, majd legközelebb, ha felénk jár, visszahozza.

Mert igen, van olyan, hogy sokat kell várakozni. Jön a mentő, neki mindig elsőbbsége van, ha kicsi baba a beteg (egy éves kor alatt) ő is elsőbbséget élvez, illetve az orvos szakmai szemmel átnézi a várakozókat, és ha úgy ítéli meg, hogy valakit azonnal el kell látni, joga van megváltoztatni a behívás sorrendjén. Intézményünk Vezetősége mindent megtesz a gyors beteg ellátás érdekében, de kérjük a Lakosság türelmét is. Van olyan szakrendelés, ahol egy rendelés alatt 60-70 beteg jelenik meg. Rettenetesen nagy szám ez, gondoljunk bele, ha nekünk csak köszönni kellene ennyi embernek egy nap alatt ...

És Őket ünnepeljük Július 1-én.

Az idei Semmelweis díjat dr. Petrovits Adrienne szemész szakorvos kapta. Munkáját hosszú évtizedek óta végzi lelkiismeretesen és kiváló szakmai tudással. Pócsmegyerre is minden évben eljön a szabadidejében az egészségnapra, és vizsgálja a Lakosságot.

Többen kaptak Igazgató dicséretet is. Itt a Vezetőség évek óta, már nem csak az egészségügyi dolgozóknak ad elismerést, hanem az egészségügyben dolgozóknak is. Ők azok, akiket a Betegek nem látnak, de nélkülük nem működnek az Intézmény (Raktáros, Karbantartók, Gazdasági stb. ... szakemberek.)

Köszönjük áldozatos munkájukat!

Szerkesztőségünk továbbra is várja kérdéseiket a [kisbiro@pocsmegyer.hu](mailto:kisbiro@pocsmegyer.hu) címre

FORRÁS: WIKIPÉDIA

NYÁRI KRISZTIÁN IGAZI HŐSŐK

E. Zs.

# Nyári szünet – elsősegélynyújtás

**Vigyázat! Nyári szünetben több gyerekbaleset kockázata nő – avagy amit az elsősegélynyújtásról tudni kell.**

A közel két és fél hónapos nyári szünidő elsősorban a boldogságról és a vidám vakációról kell, hogy szóljon, nem árt azonban tudnunk, hogy ebben az időben megnő bizonyos balesetek kockázata. A veszély forrása számos dolog lehet. Mindenképpen kockázatos, ha kisebb gyerekek felügyelet nélkül maradnak. Nyáron a kevéssé tapasztalt biciklisek, úszók is neki bátorodnak, főleg a kiskamaszok, kamaszok és különösen a fiúk kalandvágya nagyobb, veszélyérzékelése pedig alacsonyabb a felnőttekénél. Néhány helyzet pedig típusosan táborokban fordulhat elő. Mi akkor a teendő? Készüljünk fel és a nagyobbacska gyerekeknek is mondjuk el mi a teendő baleset esetén. Fontos hangsúlyozni, hogy átgondoltsággal és egy kevés óvatossággal a nyári balesetek is java részt megelőzhetőek.

## „Katona dolog”

Igen, a legtöbb esetben valóban, csak egy aprócska sérülésről, karcolásról van szó, amit elég lefertőtleníteni vagy akár csak tiszta vízzel lemosni és az elkeseredett gyermek arcocskájáról letörölni a könnyeket és már folytatódhat is tovább a hancúrozás. Arra mindenképp figyeljünk, hogy ne kicsinyeljük le a gyerek fájdalmát, ijedtségét, minden esetben vigasztaljuk meg, hisz egy kis együttérzés babusgatás nem csak a lelki egészséget, de akár mennyire is lehetetlen a valós fizikális gyógyulást is szolgálhatja. És mindenekelőtt a gyermekkori balesetek egyik jellemzője, hogy komolyabb sérülések is kialakulhatnak látványos külső sebek nélkül. A fájdalom több esetben nem közvetlenül a baleset után, hanem az első ijedtséget követően jelentkezik, amikor az adrenalin hatása lecseng.

## Vízi balesetek

„A vízi balesetek mindegyike megelőzhető lenne a szabályok betartásával és józan paraszti ésszel – nyilatkozta Bagyó Sándor, a Vízimentő Magyarországi Parancsnokságának vezetője az Új Néplapnak adott szombati interjújában. A természetes vizeknél fel kell mérni az időjárási viszonyokat, a vízi jártasságot és a gyerekek vízbiztonságát. A balesetek többsége abból adódik, hogy úszni nem tudók mennek



vízi járműveken vagy felfújható strandeszközbe kapaszkodva bójákon túlra, miközben a tó medre csaloéka lehet ...

Ellenben gyermekkorban, a bölcsis, ovis korosztálynál az **otthoni, kerti medencék jelentik a legnagyobb veszélyt.** A vízbefulladás megelőzésének kulcsfontjai mindenekelőtt a medence körbekerítése, a gyerekek mihamarabbi úszni tanítása, esetlegesen víz alatti mozgásérzékelő felszerelése. A felügyelet ezekben az esetekben is kulcskérdés, hiszen csak abban az esetben történik tragédia, ha az alámerülést nem észleli senki.

## Mi a teendő, amikor megtörtént a baj?

Elsőként azt kell eldönteni, hogy mekkora a baj. Ebben segítenek a sérülési mechanizmus és az észlelt jelek. Ha látványra, első benyomásra is komolynak tűnik a sérülés, akkor úgy is kell kezelni. Súlyos sérülésnél a vérzéscsillapítás, a nyaki gerinc lehetőség szerinti kézzel való stabilitása, illetve extrém esetben a légutak szabaddá tétele, lélegeztetés és akár mellkaskompresszió is szükséges lehet, szerencsére ez tényleg nagyon ritka. Azonban a sérült gyermeket főlegesen mozgatni nem szabad. Védjük a környezet hőhatásaitól, akár nagyon meleg van, akár hűvösebb. A sérült gyermek kiszolgáltatót a környezet hatásainak, gyakori a kihűlés. A fájdalomcsillapítás első vonalbeli lehetőségei a hűtés, a rögzítés és a patikai fájdalomcsillapítók. Minden komolynak tűnő vagy erősebb fájdalommal,

esetleg deformitással járó sérülésnél mentőt kell hívni.

## Alapismeretek az elsősegélynyújtásról, amit mindenkinek tudnia kellene:

- **vérző seb:** erős vérzés direkt, gézzel történő nyomásával csillapítható a leghatékonyabban. Enyhébb vérzések fedőkötéssel uralhatók. A vérzések sok esetben eleinte súlyosabbnak tűnnek, mint amilyenek valójában.

- **Légúti idegen test:** speciális műfogásokat kell alkalmazni, ha a gyermek fullad, nem kap levegőt. A hát, lapockák közötti határozott ütése, majd sikertelenség esetén gyerekeknél öt hasi lökés, míg csecsemőknél öt mellkasi lökés segíthet. Ezeket a technikákat érdemes gyakorolni. Légzésleállás és eszméletlenség esetén azonnal meg kell kezdeni az újraélesztést, miután betekintettünk a szájba. Ha jól látható idegentestet észlelünk a szájüregben, akkor azt egy mozdulattal kell eltávolítani. Jól lélegző, erősen köhögő gyermeket további köhögésre kell biztatni. Ha az idegentest nem mozdul ki, de zavart okoz, legjobb ha mentőt hívunk.

- **égési sérülés:** kis kiterjedésű az első teendő az égett bőrfelület azonnali és legalább 10-15 perces hűtése folyó vízzel. Az égett, forrázott bőrfelületet steril gézzel kell fedni. Minden nem banálisnak tűnő esetben forduljunk orvoshoz. A legjobb, ha kb. 15 °C-os a víz hőmérséklete. Kiterjedtebb égés esetén a hűtés csak 1-2 perces lehet.

Gyakran túlhútik a szülők a gyerekeket súlyosabb égés esetén.

• **áramütés:** súlyos esetben mentőt kell hívni, de az enyhébb esetek is orvosi vizsgálatot tesznek szükségesség. Amennyiben égési sérülés lép fel az áram hatására azt a fentieknek megfelelően kell kezelni. Az áramütés biztonságos otthoni rendszerekkel, biztonsági dugókkal és egy kis odafigyeléssel megelőzhető.

• **fejsérülés:** feltétlenül orvoshoz kell fordulni, nagyobb vérömleny, fejfájás, szédülés, komolyabb sebzés estén. Mentőt kell hívni, ha a gyerek elveszíti az eszméjét, sápadt, szédül, hányingerre panaszkodik esetleg hány, a füleből vér szivárog, vagy a

szem körül alakul ki lila bevezés.

• **gyógyszer és vegyszermérgezés:** leghatékonyabb a megelőzés, a gyógyszerek és vegyszerek akár zárral ellátott szekrénybe helyezése, ahol a gyermek nem fér hozzá, de ha már meg van a baj akkor mindenképp hívunk mentőt, illetve konzultálunk orvossal, akkor is ha a gyerek jól van! A gyanús szerből vigyünk magunkkal az orvoshoz. Az otthoni hánytatót nem javasoljuk, mert a gyermek nem együttműködő, több szövődménye van, mint haszna.

• **harapott sérülés:** ajánlatos orvossal konzultálni akkor is, ha a seb jelentéktelennek látszik, mert fennállhat a veszélyes vagy más fertőzés lehetősége. Mély sebbel

forduljunk sebészhez, addig fedjük a sebet.

• **végtagtörés esetén:** alsó végtagi törés lehetősége esetén célszerű mentőt hívni. Felső végtagi törésnél is, ha deformitással, komoly fájdalommal jár. Ne feledjük: a mentő nem csak életet ment, ez esetben egy jól felhelyezett rögzítés azonnali fájdalomcsillapító hatású és növeli a gyermek komfortját.

• **orrvérzés:** hajtsa a gyermek fejét kissé előre és nyomja az orrcimpákat kb. 10 percig! Ez természetesen csak a nem sérülés miatt bekövetkezett orrvérzésre igaz.

FORRÁS: HEIM PÁL GYERMEKKÓRHÁZ ÉS DR. KRIVÁCSY PÉTER, GYERMEKORVOS

FELELOSSZULOKISKOLAJA.HU

## A szünidő alatt is biztonságban

### Néhány tanács a nyári hónapokra

A tanév befejezésével nagyon fontos, hogy a gyerekek a szabadidőt hasznosan és biztonságban töltsék el. A nyári hónapokban sajnos fokozottan megnő az áldozattá válás lehetősége, a gyerekek veszélyeztetettsége, ugyanis a tanítás befejezését követően esetenként óvatlanabbá, figyelmetlenebbé válhatnak. Ügyeljenek környezetükre, biztonságukra, a testi épségükre, hogy felhőtlenül tölthessék a mindennapokat.

Közös felelősségünk, hogy fokozottan odafigyeljünk a gyerekekre, akár gyalogosan, akár kerékpárral közlekednek, mert még nem rendelkeznek azokkal az ismeretekkel, amelyek a biztonságos közlekedéshez elengedhetetlenül szükségesek, nem érzik a rájuk leselkedő veszélyeket. A közlekedési szabályok megtanítása, a veszélyek tudatosítása, a helyes magatartásminták átadása és a példamutatás megóvhatja őket a balesetektől, akár életmentő is lehet.

Fontos, hogy a gyermekek idegenekben ne bízzanak meg feltétel nélkül, velük ne menjenek sehova. Ha egyedül vannak otthon, ismeretlen személyt ne engedjenek be. A fiatalok ebben az időszakban több időt töltenek számítógép, okostelefon és táblagépek közelében, ezért lényeges, hogy tisztában legyenek az internet használatának veszélyeivel.

**Néhány tanács az internetet használó gyerekek számára:**

- Kezeljék óvatosan azokat, akik a világhálón veszik fel velük a kapcsolatot! Nem tudhatjuk biztosan, ki van valójában a profil mögött, akivel beszélgetni kezdenek.
- Ne tegyenek közzé és ne osszanak meg kihívó képet, idegennel pedig semmilyen személyes információt (adatot, képet stb.).
- Fogadják el, ha a szülők biztonsági szűrőt állítanak be a gépen, ezzel felügyelve, korlátozva a nethasználatot. Ez a gyerekek

érdekeit szolgálja, használatukkal nagyobb biztonságban lesznek az online világban. Lényeges felhívni a fiatalok figyelmét a kábítószeres és az új pszichoaktív anyagok használatának következményeire is.

**Néhány tanács a fesztiválózó fiatalok számára:**

- Fesztiválra, kulturális rendezvényre jegyet online csak megbízható forrásból vásároljanak!
- Ne fogadjanak el bontott italt idegenektől! Ne tegyék le poharukat, ne hagyják őrizetlenül, amíg meg nem itták annak tartalmát!
- Javasoljuk, hogy táskájukat lehetőség szerint maguk előtt tartsák, értékeiket ne a farzsebükbe tegyék, ne adjanak lehetőséget a zsebtolvajoknak!
- Kerüljék a hazafelé vezető úton a sötét, kietlen helyeket!

FORRÁS: WWW.POLICE.HU



# Bölcs asszony születik – 1. rész

Az e havi téma inkább a hölgyeknek szól, egy olyan állapotról írok, amibe egyesek éppen belesétálnak, mások még nagyon messze vannak tőle, vannak akik pedig éppen most szenvedik el, vagy éppen ellenkezőleg, teljes jelenléttel élik át az ekkor zajló folyamatokat – de minden nő életében elkövetkezik az a nagymértékű átalakulás, amikor az anyából bölcs asszony válik, vagyis amit a tudomány prózaian és kissé tévesen menopauzának nevez. Mielőtt e közel 15 éves beabozódási folyamatot segítő növényekről beszélnek, szeretnék egy kicsit – az árral szemben úszva – beszélni ennek a folyamatnak a fontosságáról a nő és a közösség szempontjából is. Társadalmunk és a nők többsége sem tartja ezt a folyamatot, egyáltalán életkort értékesnek, hasznosnak. Általában is az idősebb emberek háttérbe szorulnak, pedig nagy szükség lenne a tapasztalataikra. A nő három kora közül a fiatal-lány-kor az ígéretes szépség, az anya-kor pedig gyermek születés és nevelés, a családban betöltött nélkülözhetetlen szerep miatt úgymond hasznos, fontos, elfogadott, büszkék lehetünk magunkra... de mi van a harmadik korral? Amikor kb. 10 éve ideköltöttem a faluba az első barátaim az idősebb asszonyok közül kerültek ki. Sajnos jó páran már nincsenek közöttünk. Sokat beszélgettünk az utcán összetalálkozva, én a babakocsit tologattam, volt olyan is, aki behívott az otthonába, sok támogatást, türelmet, elfogadást, mosolyt, és tanácsot kaptam tőlük ...

Jöjjön néhány megdöbbentő tény: a menopauzát előkészítő időszak már 35 éves korban is elkezdődhet. Tudunk olyan asszonyról, akinek már három éve abbamaradt a menstruációja mégis teherbe esett... sok mindent nem tudunk erről a folyamatról, egyben azonban biztos vagyok: a bölcs asszonyokra szüksége van a közösségnek, ők azok, akik már kellő tapasztalattal rendelkeznek, és egyben több idővel is, hogy mindezt megoszthassák, vagyis sok mindent tudnának adni a helyi közösségnek – hagyjuk-e, bátorítjuk-e, egyáltalán észrevesszük-e őket? Ezután a szükséges bevezető után nézzünk néhány gyógynövényt. Csalán, tyúkhúr, pitypang, barátcserje, vörös here, cickafark, vassfű, orvosi füstike, lucerna, citromfű, orbáncfű, pásztortáska, galagonya, bodza, szúrós gyöngyajak ...



Nézzünk ebből néhányat. A csalánról már írtam, itt a különleges, témát érintő hatásait írnám le: menstruáció elősegítő – akár a cickafark, vaspótló, csontritkulást megelőző, a keringési rendszernek segít – javítja az erek állapotát, a belső elválasztású mirigyeknek segít, ciszták, inkontinencia megszüntetésében segít, segít a súlyproblémákon, a székrekedésen, az időskori cukorbetegség megelőzésben, és kordában tartásában is, kimerültség ellen, idegrendszer erősíti. Bőrt és haját is szépé teszi, ez utóbbi esetben érdemes külsőleg is használni. Ha a csontritkulást szeretnénk megelőzni, akkor nagy mennyiségben kell fogyasztani (napi adag: 30 gramm szárított növény egy literes befőttesüvegbe) és forrázás után még 5-12 óráig állni hagyni lefedve, vagyis csak ezután leszűrni. Sajnos a kereskedelemben kapható növény nem alkalmas erre, mert azt nem lehet hat hétnél tovább és nagy mennyiségben fogyasztani – hiszen nem mindig tartják be a szedési naptárt. Ehhez a projekthez magunknak kell szüretelnünk a virágzás előtti zsenge felső részét a növénynek és szárítani. Legyen egy kis csalánsarkunk a kertben, amit úgy sem tudnánk másra használni, és folyamatosan arassuk a zsenge részeket. Akinek vese vagy szív problémája van az ne használja ilyen nagy adagban és ilyen hosszan. Ideges szívdobogásra, álmatlanságra, nyugtalanságra érdemes a galagonya virágos ágvég és a szúrós gyöngyajak 2:1, vagy 1:1 arányú keverékét forrázni, este inni. Az orbáncfű tinktúra is segít az idegrend-

szerünknek, illetve rendszeres használata felszámolja a hormonális eredetű zsírgöböket.

A tyúkhúr szintén nagyon tápláló, tehát az ilyenkor igen csak elfoglalt testünknek segít, kalcium, magnézium, foszfor, cink van benne többek között. Zsír- és vízfelelős, tehát a vizesedős hízáson (vízviszatarlás), és a zsírosodó hízáson is segít, és az ilyenkor mindenféle testrészkben tapasztalható szárazságon is.

Vörös here a tyúkhúrhoz hasonlóan egy tápláló növény (nem hizlaló). Itt említenék meg pár hóhullámok elviselésében, csökkentésében hasznos növényt: pitypanggyökér, tyúkhúr, vörös here, máriatövis mag, katángkóró – ezek többsége segíti a májat. – de akár a barátcserje is alkalmas erre, amiről még írok, de maradjunk ennél a nők többségét leginkább zavaró jelenség-nél. A lassú, nem intenzív mozgás (jóga, tai chi, séta) csökkenti a hóhullámok gyakoriságát, és erejét, többek között azért, mert javítja a keringést. Érdemes zabkását, más zabtartalmú ételeket enni, mert a zab, a zabszalma forrázat is egy megbízható táplálója a teljes testünknek. Amit el kell kerülni az a margarin, fehér cukor, a kávé, a cigi, szauna, forró fürdő, forró italok, alkohol, savasító ételek (sajnos a citrusok és paradicsom is hozzájárulhat a hóhullámokhoz), csípős, erős fűszerek, és a düh, vagy a stressz :).

És akkor jöjjön a barátcserje. Ő a hormonkarmester, vagyis az agyalapi mirigy barátja, emiatt a változó korban is hasznos számunkra: rendszertelen menstruáció, görcs esetén is, fibrómák – endometriózis (ebben az utóbbi esetben a pásztortáska, cickafark, pitypanggyökér is segíthet), túlzott vérzés, érzékeny-fájós mell, változókorral kapcsolatos emésztési problémák, érzelmi instabilitás, bőrproblémák, vízviszatarlás, ödéma. A változó koron kívül is a PMS egyik lassan ható, de biztos enyhítője. Tinktúrát vagy teát készítünk a leveléből, még inkább a gombostüfejni bogyójából. Dísznövény (Vitex agnus-castus), sok áruháiban megtalálható, érdemes a kertünkbe is elültetni. Jó egészséget!

# Magyar konyha egészségesen – kukorica

Kedves Háziasszony!

Az ősi Amerikában a maják már 4500 évvel ezelőtt különböző kukoricafajtákat termesztettek. Európában csak jóval később, Amerika fölfedezése után került, de viszonylag gyorsan elterjedt, így nem csoda, hogy a régi magyar konyhában is hagyománya volt az érett kukoricából, a kukoricalisztből és a darából készített sokféle ételnek: kásának, prószának, gánicának, polentának, galuskának stb. Napjainkban olcsósága és a gluténérzékenység (egyéb gabonaszemekben, különösen a búzában található fehérjére való érzékenység) terjedése miatt ismét kezdik felfedezni a kukoricát. A törökbúzának, tengerinek is nevezett kukoricafajták sokasága között külön csoportot alkotnak a közvetlen emberi étkezésre nemesített csemegekukorica fajták. A friss csövek főidénye augusztustól októberig, a szemes kukoricáé egész évben folyamatosan tart. A kukorica gazdag szénhidrátokban, rostokban, E-vitaminban és vasban. Vásárlásnál a csövek szemeit körömmel hasítsuk fel, ha elég érett, fehér színű folyadék csorog ki belőle. Amennyiben dobozos kukoricát vásárolunk, figyeljünk a lejárat dátumra.

**Kukoricakrémleves zöldborsóval**  
50 deka friss hüvelyes zöldborsót kifejték (így kb. 25 deka lesz belőle). A hüvelyeket megmosom, és 1 liter enyhén sós vízben, lefödve kb. 15 percig főzöm. 40 deka konzervkukoricát levélvel együtt turmixolok. A megfőtt zöldborsóhüvelyeket szintén áttöröm, és leszűrt főzővizével együtt egy fazékba öntöm. Felforralom, a kifejtett borsót meg a kukoricapürét hozzáadom és 10 percig főzöm. 1 evőkanál durumlisztet, késhegynyi pirospaprikát, és fél deci vizet összekeverek. Hozzáadok 2 deci zsírszegény tejfölt, és a forrásban lévő levesbe csurgatom. Épp csak 1-2 percig forralom, majd a tűzről levéve apróra vágott metélőhagymával meghintem.

## Kukoricagánica

25 deka kukoricalisztet egy ép zománcú lábasban szüntelenül kevergetve sötét sárgára pirítok, majd kb. 1 liter gyengén sózott forró vízzel felengedem, és kanállal elaprítom. Forró olajjal meglocsolom, és



addig keverem, amíg apró nem lesz. Tányérokra halmozva, forralt tejjel leöntve tálalom. Régen zsírral készítették és főleg téli étel volt.

## Aludttejes prósza

5 deci aludttejet megsózok, és belekeverek 1 tojást meg kb. 50 deka kukoricalisztet úgy, hogy jó lágy legyen. Kiolajozott tepsibe öntöm, a tetejére kemény szilvalekvár darabokat szórok, majd 2-3 evőkanál olajjal megöntözöm, a sütőben közepes lánggal megsütöm.

## Ganca

50 deka meghámozott és kockákra vágott burgonyát enyhén sós vízben puhára főzök, majd saját levében összetöröm. 3 evőkanál kukoricaliszttel összekeverem, és kevergetve sűrűre főzöm. 2 evőkanál olajon 1 nagyobb fej apróra vágott hagymát aranyárgára pirítok, és a burgonyamasszát ebben kanalanként megforgatom. Tejföllel meglocsolva, forrón tálalom.

## Túrós kukoricagombóc

3 tojás sárgáját 5 deka margarinnal és 1 evőkanál szőlőcukorral habosra keverek. Hozzáadok 50 deka áttört túrót meg 10 deka kukoricadarát, majd a tojások kemény habbá vert fehérjét beleforgatom. 1 óra hosszat állni hagyom, ezután evőkanállal, enyhén sós, forrásban lévő vízbe szaggatom, kb. 5 percig főzöm, ez-

alatt a gombócok feljönnek a víz tetejére. A gombócokat szűrőkanállal egyenként kiszedem, és olajban vagy margarinban pirított morzsában forgatom. Tálaláskor zsírszegény tejföl és joghurt keverékével öntöm le.

## Polentapogácsa

2,5 deci tejet 8 deci vízzel összekeverek. Sóval és 2 gerezd zúzott fokhagymával ízesítve felforralom. 30 deka kukoricadarát belekeverek, és kevergetve addig főzöm, amíg az edény falától elválik. A tűzről lehúzó, 10 percig lefödve állni hagyom. Ezután 3 tojást beleütök, csipetnyi bazsalikommal fűszerezem és jól összedolgozom. Egy kisebb tepsit alufóliával kibélelek, és a kukoricakását kétujjnyi vastagon belesimítom. Megvárom, amíg kihül és megkeményedik. Utána pogácsaszaggatóval kiszúrom, és nem túl forró vajban a pogácsák mindkét oldalát világosbarnára sütöm. Papírtörülközőre szedem, hogy a felesleges zsiradékot leitatssam. Paradicsommártással és párolt póréhagymával tálalom.

## Jó étvágyat kívánok!

BORSZÉKINÉ RÉTHÁTI ÁGNES

**Livia Nails**

*Ha szeretnéd ápolttá tenni kezeidet vagy csak szép körmekre vágyasz, várlak sok szeretettel Pócsmegyeren.*

**Manikűr:**  
klasszikus, francia, japán

**Gél lakkozás**

**Műköröm építés**

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



## Országos Mentőszolgálat

# LEGYÉL HŐS!

## Önkéntes program az Országos Mentőszolgálatnál

### Csatlakozz hozzánk, ha

- 18-22 éves vagy, és
- befejezted középiskolai tanulmányaidat és
- nincs aktív tanuló/hallgatói jogviszonyod és
- nincs munkaviszonyod.

### Mit kínálunk az önkéntes munka mellett?

- gyakorló mentőápoló képzés (OKJ 54 723 01)
- szakmaspecifikus nyelvi képzés
- karrier tanácsadás

ingyenes!

ingyenes!

### Miért érdemes?

- 6 hónapig önkéntese lehetsz az OMSZ-nak, eddig finanszírozzuk képzésed költségeit is
- hordhatod a mentősök egyenruháját
- együttműködsz a mentésben
- motivációt kaphatsz pályaválasztásodhoz
- részvételedet **pénzbeli jutalommal** honoráljuk.

**VÁRJUK JELENTKEZÉSED!**



További információk: <http://toborzas.mentok.hu>

EFOP-1.3.8-17-2017-00004

ÚjNemzedék

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

# Tisztelt Partnerünk!

Tájékoztatjuk, hogy Társaságunk jelenlegi, Váci úti központi irodaházából 2018 augusztusában a Blue Cube irodaházba költözik.



Július 31-től a Fővárosi Vízművek székhelyének új címe:

**1138 Budapest, Váci út 182.**

Társaságunk központi postacímét a költözés nem érinti, leveleiket továbbra is az alábbi levelezési címre várjuk:  
**1397 Budapest, Pf.: 512**

A székhely-változás kapcsán felhívjuk szíves figyelmét, hogy a Fővárosi Vízművek Zrt. részére július 30. után kiállított számlákat csak abban az esetben tudjuk elfogadni, ha azokon a vevő számlázási címeként új székhelycímünk szerepel.

Tehát új számlázási címünk:

**1138 Budapest, Váci út 182.**

Üdvözlettel  
Fővárosi Vízművek Zrt.

## Programajánló

Időpont	Program	Helyszín
Augusztus 10. / 16:00	T. Winkler Attila kiállítás megnyitó	Civilek Háza - Surány
Augusztus 10-11.	Írány Surány Fesztivál	Surány, Napsugár tér
augusztus 20. / 09:00	Szent István napi futóverseny	Pócsmegyer-Surány
augusztus 20. / 18:00	Szent István napi megemlékezés	Bocskai tér (rossz idő esetén a PRK-ban)
Szeptember 7. / 10:00	Vállalkozói fórum – IT rendszerek	Rendezvényközpont
Szeptember 8. / 17:00	Somlói borkóstoló, komédia Pócsmegyeren	Rendezvényközpont
Szeptember 22.	Egészségnap	Rendezvényközpont
Szeptember 23. / 19:00	Schubert hangverseny	Pócsmegyer Református templom
Október 6.	Szüreti felvonulás és bál - Nyugdijas klub	Rendezvényközpont

### Rendezvényközpont

állandó programjai nyáron szünetelnek

#### AUGUSZTUSI NYITVATARTÁS

H – P: 8:00 – 16:00

Augusztus 13-24 között zárva!

Pócsmegyer, Kossuth L. u. 27.,  
Tel: 26/ 200-013,  
E-mail: prk@pocsmegyer.hu  
[www.prk.pocsmegyer.hu](http://www.prk.pocsmegyer.hu)

#### IMPRESSZUM:

##### Felelős kiadó és szerkesztés:

Pro Pócsmegyer Kft.,  
2017 Pócsmegyer, Kossuth L. u.27.,  
E-mail: kisbiro@pocsmegyer.hu; Tel.: 30/844 4439

**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 szólás-zabadság 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.*

### Civilek Háza állandó programjai

Surány, Akácós út 17

Hétfő, szerda, péntek 18:30 – 19:30

Női torna – Ficzek Kati

Tel.: 30/596-7581

### Családsegítő - Ruskó Rita

**SZABADSÁGON 2018. 07. 23. – 2018. 08. 03.**

(Első fogadónap: aug. 7.)

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

Telefonszám:+36 20 297 2425

### Karinthy Ferenc Könyvtár

#### NYÁRI ZÁRVATARTÁS: augusztus 13 – 17.

A nyár további napjain a megszokott nyitvatartással várjuk a kedves olvasókat!

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

**Cím: 2017 Pócsmegyer, Kossuth u. 27. (PRK)**

Tel.: 06 30 831 0301 • E-mail: [konyvtar@pocsmegyer.hu](mailto: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
Pro Pócsmegyer Kft.	06-30/844 4439
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
<b>Polgármester</b> Németh Miklós	06-26/814-843	polgarmester@pocsmegyer.hu
<b>Jegyző</b> Zákányné dr. Szőke Tímea	06-26/814-842	jegyzo@pocsmegyer.hu
<b>Titkárság</b> dr. Kálmán-Kreisz Ágnes	06-26/814-850	kalman.kreisz.agnes@pocsmegyer.hu
<b>Adóügyek</b> Tóth Tímea Hajdúné Kánai Enikő	06-26/814-848 06-26/814-841	ado@pocsmegyer.hu ado2@pocsmegyer.hu
<b>Pénzügy</b> Simon Zsuzsanna Debreczeni Beáta	06-26/814-846 06-26/814-849	gazdalkodas@pocsmegyer.hu penzugy@pocsmegyer.hu
<b>Műszaki előadó</b> (Építési- műszaki és csatorna ügyek) Takács József	06-26/814-847	muszak@pocsmegyer.hu
<b>Iktatás</b> Somogyiné Alagyi Szilvia	06-26/814-845	iktatas@pocsmegyer.hu
<b>Igazgatás</b> (Anyakönyvi ügyek, lakcímbeljelentés) Kajos Lászlóné	06-26/814-844	igazgatas@pocsmegyer.hu
<b>Közterület-felügyelő</b> 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

Tahitófalu, 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

Tahitófalu, 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.: 06-70/637-9561

Munkanap		Hétvége és ünnepnap	
Pócsmegyer	Leányfalu	Pócsmegyer	Leányfalu
5:00	5:05	5:00	5:05
5:20	5:25	–	–
5:45	5:50	5:45	5:50
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	20:45	20:10	20:45
21:10	21:45	21:10	21:45
*22:20	**22:30	**22:20	**22:30

Az utolsó járat viteldíja 3.000 Ft !

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

**BÉRLETEK:** • Dolgozó: 4.800 Ft, • Diák-Nyugdíjas jegy: 2.800 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/m<sup>3</sup>  
(ömlesztve)**

**Akác hasítva 18.000,- Ft/m<sup>3</sup>  
(ömlesztve)**

A mennyiség a kocsni platóján lemérhető és ellenőrizhető! 1 m<sup>3</sup>=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	
AUGUSZTUS	augusztus 7.	Kommunális	Szelektív
	augusztus 14.	Kommunális	Zöld
	augusztus 21.	Kommunális	–
	augusztus 28.	Kommunális	Zöld



Zöld Híd Régió Nonprofit Kft elérhetőségek:  
Telefon: 06 (28) 561-200,  
Postacím: 2100 Gödöllő, Dózsa György út 69.  
E-mail cím: [ugyfelszolgalat@zoldhid.hu](mailto:ugyfelszolgalat@zoldhid.hu),  
Honlap: [www.zoldhid.hu](http://www.zoldhid.hu)

# 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  
agrabiztosítások,  
élet- baleset-egészségbiztosítás,  
(időseknek is)  
gyermekjövő program,  
nyugdíjbiztosítás (20% adóvisszatérítés),  
ellátást nyújtó egészségbiztosítás  
(cég költségként leírhatja),  
utasbiztosítás.

## Apróhirdetés

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

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

**muszakitahi.hu**

**MŰSZAKI VIZSGA – 06 30 900 4898**

Tahitótfalu, Szabadság út 15.  
BENT A TSZ TERÜLETÉN

- EREDETVIZSGA • KÖTELEZŐ BIZTOSÍTÁS
- OKMÁNY ÜGYINTÉZÉS

**INGYENES ÁLLAPOTFELMÉRÉS**

**GÉP RAKAT**

GÉPKÖLCSÖNZÉS, JAVÍTÁS, ÉRTÉKESÍTÉS, MUNKARUHÁZAT

**MAKITA • DOLMAR • MAKTEC  
STIHL • VIKING  
AEG • FLEX • HITACHI • METABO • HILTI  
BOSCH • DEWALT • SIGMA • AL-KO**

Egyéb gépek, alkatrészecskék, tartozékok  
csapágyak, szénkefék, szimeringek, ékszíjak,  
gyújtógyertyák, légszűrők, porzsákok,  
Den Braven ragasztók, Diatech csiszolótechnika,  
Fiskars, Stanley

2000 Szentendre, Dózsa György út 20.  
– a Lidli mellett –  
Tel. 06-26/313-385 • 06-30/500-5448  
Nytva: H – P: 6:00 – 17:00 • Szo: 7:00 – 13:00  
kisgepcentrum@postafioek.hu  
www.geprakat.hu  
simonszerszam.hu • simonkisgep.hu

SÖRÉNY	BOSSZANTÓ	KIHARCOLÓ	SZTRÁDA ÜRES NAPI	ILYEN NÉPIESEN	KÖZ- TERÜLET FORDÍTOTT ÉS	ZAVARÁS, ZAKLATÁS VAGY (RÓV.)	TAGADÁS SZAVA	ORVOSI SZÉKFŰ	NEMI JELLEG	SZÓ- TOLDALÉK	MÁSİK OLDALRA	MAKACS LITER	HATÁROZÓ- SZÓ: HOZZA KEPZT LEJEBB	EG GE
MEG- FEJTÉS														Z
ÚTILAPUT KÖTİK ALÁ			VÉKONY FAARÚ ENNEKI!			TITKOT MEGOSZT TENGERI HALFAJ						VALAMINÉL LEJEBB AZT KÖVETŐEN		
TULAJDO- NÁBAN LEVO			NYUGAT ILYEN PINCÉR IS VAN		KÉMIAI FOGALOM ESEMÉNY CSÜCSA						UNITED KINGDOM ELVISELTE		LITER	HALUCI- NOGÉN DROG
KÖRÜSMŰ						PORSZEMI! KIDOLGO- ZOTT TUDÁS	IRIDIUM VEGYJELE LEHAGY			RESTELL SZÉGYELL ENERGIA				
KERTÉSZ ESZKÖZE	VÖRÖSES- BARNA SIMA		LYUKAT BESZEG BILBAO LAKOSA					FÖLDBE REJTI MEG- FIGYELÉS						
		KUTYA VISSZA- RETTEEN		KÖZÉPEN CSÜSZÓ! ÁTMÉRŐ JELE		SÉTÁNY KALIBER				KÖZÉPEN ÜLNE! OROSZ TEHERAUTÓ			NÉMA DÓMI! ILLATOS, TESTES BŐR	
SÍP KÖZPEI!	ÉRTÉKESÍT SZAK- EMBER				EGÉSZSÉG- ÜGYI KELLEK LEVÁG									OSZTRÁK AUTOJEL ARRA A HELYRE
TITKON MEGFIGYEL				HÖMÉRŐT NULLÁZ APRÓ				ARAB NŐI NEV AD NÉPIESEN				SZÉL- HÁRFA AGGAT		
PEST M-I KÖZSÉG	EGRES MEXIKÓI PÉNZ				MICROSOFT RÓV. GABONA- RAKTÁR		NEM MEGY SZOMJAT OLTANI				REKESZ PÁRATLAN HANTI			
			CSEKÉLY MÉRTEKBEN VÉSZ- JELZÉS			ERRE A HELYRE VÉREDÉNY				12 VAN EGY ÉVBEN DÉZSMA				
FAMINTÁ- ZATÚ			VÍZ! TUNDER FÉL PERUI!					KÉZMELEG NÉPIESEN PÁROS GYÁRI!						PIR KÖZPEI! BUTA KÖZPEI!
PÓDÓR HÍM JUH				ELLAZUL AZ IZOM BŐR VEGYJELE							VÁLSÁGOS ...MINT ZEBRA			
		FIÓKOS SZEKRENY					RETTE- NETES							



**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 Fröccskertét nyitott!

Tahitótfalun az Őrház Chill & BBQ étteremmel karöltve megnyitott a Monostor Borház Fröccskertje! Egész nyáron, minden nap nyitva vannak, ráadásul szombatokonként ingyenes koncertekkel várják a Dunakanyar „vajtfülü” 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	Szept. 1 Bróders
Jún. 9 Dynamite Dudes	Szept. 8 Mr. Jambalaya
Jún. 16 Korai Trancemission	Szept. 15 Drum Street Trio
Jún. 23 Balchicanos	Szept. 22 Fekete - Horváth duó
Jún. 30 Music Station No.3	Szept. 29 Foreland
Júl. 7 Bróders	Okt. 6 Dynamite Dudes
Júl. 14 Drum Street Trio	Okt. 13 NagyEdi

### Monostor Borház Fröccskert Tahí

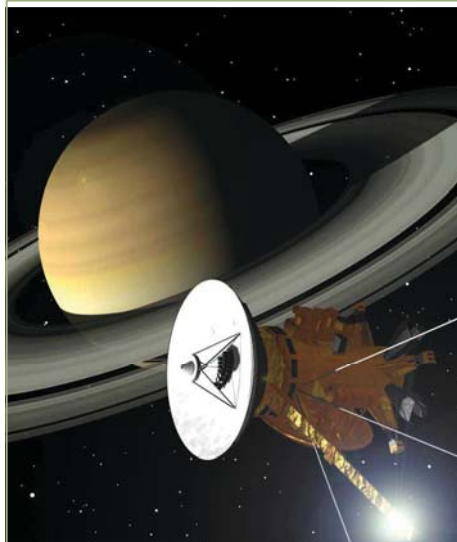
Tahitótfalu, Kemping utca 1 Nyitva H-V 12-23-ig

Facebook.com/Froccskert

**Minden koncert INGYENES!**

# Kishírek a nagyvilágból

## Űrhangokat fogott be a NASA



NASA Cassini űrszondája rendkívül szokatlan és váratlan eredményt mért, pontosan a Szaturnuszról a gyűrűk és a bolygó egyik holdja, az Enceladus felé vezető plazmahullámokat. Az űrben ez olyan, mint egy elektromos áramkör, az energia oda-vissza áramlik – írja a Huffingtonpost.com. A kutatók hangfájlá alakították ezeket a hullámokat elmondásuk szerint úgy, ahogy a rádió alakítja hanggá az elektromágneses hullámokat. A Szaturnusz tehát „énekel” az Enceladusnak, de őszintén szólva ettől a daltól megfagy ereinkben a vér. A plazma olyan, mint a levegő vagy a víz, az anyag negyedik állapota, hullámokat generál. A felvételt a Radio Plasma Wave Science (RPWS) eszköz fogta 2017. szeptember 2-án, két héttel azelőtt, hogy a Cassini a bolygó légkörébe érve szétégett. / Forrás: 24.hu

## Megtisztult a gödi Homok-sziget!

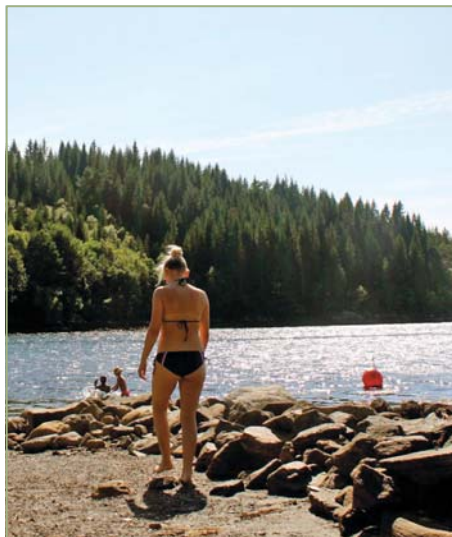


Június végén a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság szervezésében több, mint 40 önkéntes – kesztyűkkel és nejlonszakkokkal felszerelve – fésülte át Göd népszerű kiránduló helyét, a Homok-szigetet és a mellette húzódó Duna-partot. A Duna Transznacionális Program „DANUBE-parksCONNECTED” című pályázatának támogatásával megvalósított szemétszedési akció keretében a 11 hektárnyi területről összesen 750 kg(!) szemetet gyűjtöttek össze – külön válogatva a szelektív és a kommunális hulladékot.

A program egy kisebb akadállyal indult: a korábbi napok kedvezően alacsony vízállása szó szerint egyik óráról a másikra megemelkedett, keresztül húzva a szervezők azon tervét, hogy száraz lábbal jussanak be a sziget északi csúcsán. Szerencsére ott voltak a Gödi Kajak-Kenu Szakosztály Senior Klubjának tagjai is, akik azonnal besegítettek, és kenuikkal átszállították a vállalkozó kedvű résztvevőket a szigetre, majd az ott összegyűlt szemetet és az önkénteseket maradéktalanul vissza is hozták a szárazföldre. A munka végeztével a jól megérdemelt ebédet egy Duna-parti kisvendéglőben fogyasztotta el a társaság.

Külön aktualitást adott az akciónak az egy nappal korábbi Nemzetközi Duna Nap. A Duna Védelmi Egyezményt 1994. június 29-én írták alá a Duna vízgyűjtő területén található 11 ország képviselői, melynek 10. évfordulója óta évente megemlékeznek erről a jeles napról. / Forrás: .dunaiopoly.hu

## Meghökkenítő meleg van a sarkvidéken



Hazánk hőmérsékleti értékeivel vetekszenek a Norvégia északi csücskén mért értékek. A csúcshőmérséklet meghaladta a 30 fokot. Az amúgy fagyos térségben 70 éve ez a legaszályosabb időszak is. Az északi szélesség 70. fokán található Banak-félszigeten egy katonai repülőtér hivatalos mérései szerint júliusban két napon át is 30,1 fokig kúszott fel a hőmérő higanyszála és a szokatlan hőség marad az északi régióban. / Forrás: greenfo.hu

## Túlsúlyt, diabéteszt okoz az éjszakai műszak



Nem az agy belső órája okozza a test anyagcsere problémáit az éjszakai műszakban dolgozóknál – állítja a PNAS tudományos lapban megjelent kutatás. Bár az agy belső órája normál esetben a nappal-éjszaka körforgáshoz igazítja az emberi szervezet működését, és a fényből érkező információk alapján szinkronizálja a test szerveinek és szöveteinek ritmusát, mégis a legújabb tanulmány azt állapította meg, hogy a májban, bélben és a hasnyálmirigyben lévő külön biológiai órák - úgynevezett perifériás oszillátorok – önállóan működnek és ezek zavarodnak meg.

Az eredmények arra utalnak, hogy az éjszakai műszak után az emésztőrendszerrel összefüggő metabolitok 24 órás ritmusa 12 órával eltolódott. „Ennek eredményeképpen a dolgozók testében bizonyos biológiai jelzések azt üzenik, hogy nappal van, míg mások azt, hogy éjszaka, ez pedig az anyagcsere problémáihoz vezet” – tette hozzá. A tanulmány elindíthat további kutatásokat, amelyek bizonyíthatják, hogy a váltott műszakban dolgozók fogékonyabbak más krónikus betegségekre is, például a krónikus vesebetegségekre, valamint a mell-, a prosztata- és a bőrrákra. /

# A nagy fakopáncs

Erdőink és kertjeink egyik olyan madárfajáról van szó, amely ugyan nem olyan feltűnő, mint például a rigók, vagy a galambok, de ha kissé rejtettebben is, még is gyakran megjele-  
nik. A legtöbb őket észlelő ember megjegyzi, hogy harkály.

Igen ám, de melyik harkály? Ugyanis csak itt a közelünkben előfordulhat öt harkályfaj: nagy, kicsi, balkáni, zöld-küllő, és a nyaktekeres. S ha egy kicsit Szentendre szigeti, vagy netán Dunakanyari élőhelyek szempontjából nézzük, akkor itt vannak még: közép fakopáncs, hamvas küllő, fehérhátú fakopáncs, és a fekete harkály fajok is. Ez eddig kilenc faj, és az egész Kárpát-medencét véve, északi, nyugati és keleti határaink közelében él, főleg 1000m feletti lucfenyővel vegyes lomb-erdőkben a háromujjú harkály, vagy höcsik. Ezzel együtt 10 harkályfaj. Ez utóbbiról, hogy teljes legyen a harkály képpalettám az északi határunktól alig pár km-re tudtam képeket kattintani, egy ott élő és egy itt élő magyar madarász ismerősöm segítségével. Ez a faj jóval kisebb példányban fordul elő, és nem könnyű lakott odújára rátalálni.

Bár látszólag felesleges okvetetlenkedésnek tűnik ez a kukacoskodás, de ha közelebbi példát veszek, hogy hányféle lisztet lehet kapni a Tescoban, azért mert mindegyik liszt, mégse mindegy hogy melyiket vesszük ...

A harkályaink valamennyien a madarak osztályán belül a Harkály alakúak rendjébe, tartoznak. A Föld valamennyi kontinensét tekintve pedig 5 családjukban, 68 nemben 398 fajuk él. Köztük olyanok, mint az apáca madarak, bádogos madarak, arasszárík, mézkalauz madár, tukánok, gyöngymadarak. Közülük 397 maguk vájta, vagy természetes úton keletkezett odúban költ, míg a mézkalauz madár a mi kakukkunkhoz hasonlóan fészek parazita. Vagyis saját tojásait, más daj-

kamadarak fészkebe csempészi. Majd a fióká-  
ját azok nevelik föl. Itt kell megjegyezni, még jó hogy nekünk csupán ennyi harkályfajunk van, mert ha a világ madarai közül csak a harkályokról kéne ismertetőt írunk a KISBÍRÓ lapjain, az 33 évig tartana, holott a Földön élő madárfajok száma 9900 körül van!

No de megint túl sokat filozofáltam, és visszatérek a mi nagy fakopáncsunkhoz, mint suszter a kaptafához. A nagy fakopáncs a leggyakoribb harkály nálunk, mely egy megnyúlt fekete rigóméretű madár, ahol a rigó súlya 80-100gr és a harkályé 80-90gr. Teste tollai és lábai a fákon való biztonságos közlekedéshez alkalmazkodtak. A tolla színében dominál a fekete és a fehér, válltollain két hosszukás nagy fehér tolltal. Has tollai fehérek, alsó farkfedő tollai pirosak. Farktollai erős gerincűek, melyekre nyugodtan támaszkodhat. Csőrétől a nyakáig fekete csík húzódik, és a nyakán T elágazásban végig fut a tarkójáig. Ez a legszembetűnőbb elkülönítő jegye, a hozzá nagyon hasonló balkáni fakopáncstól. A hímek tarkóján élénk piros folt látható. Lábainak 4 ujjja közül a belsők vetélő ujjak. Használhatja őket előre és hátrafelé állásban is. Csőre erős, mellyel akár keményfában is képes odút vésní. Életem során minden évben találtam több lakott odúját is, a puhafák mellett, akácban és bükkfában is. A földtől fél méterre, és akár 6-8 méterre is. Jellemző rá még az a rendkívül hosszú ragadós nyelv, mely nyugalmi állapotban a koponyában van feltekerve, de hangya vagy más rovar evése közben a kellő mértékben kiölthető. A tollruhával kapcsolatban megjegyzendő, hogy az az évi fiatalok mindkét nemének piros a fejtetője, mely hasonlít a közép fakopáncsokéra. Molnár Lídia biológia tanár kolléganőnk a surányi kertjében már az első télen (2017) fényképet készített télen közép fakopáncsról, igen szemfüles.

Miközben magam 1984 óta itt a településen még sosem láttam, nem hogy fényképeztem volna. Szemben a Vörös kő oldalában pedig mindig láttam. Voltak olyan évek, hogy a költési időn kívül, ősztől tavaszig naplemente után minden nap megjelent egy hím nagy fakopáncs, és egy magas nyárfa tetejéről pár perc szemlélődés után, bezuhant az egyik odúmba, aludni. Mindig ugyan abba mely odút évek óta mezei verebek használtak télen, nyáron. Ezt megfejtette azzal, hogy költési időben, amikor a mezei verebeimnek fiókái voltak az odúban, nappal is bejárt, de nem tett bennük kárt. Szomszédolt egy kicsit. Sajnos mióta ezt a nagyon magas nyárfát eltávolították azóta ez a harkály nem jött hozzánk. Télen gyakori, szinte naponta jár az etetőinkre madarakat zsákmányolni karvaly. Hol fiatal, hol öreg. Ez okozta azt, hogy a verebeink kb. 10 pár, mindig fittegyenek, mert a karvaly a leglassúbbat mindig megfogta. Amikor felhangzott az őrszem vészjelzése, az összes veréb széncinege, vörösbegy és rigó, azonnal fejest ugrottak a tűztövis sövénybe. A nagy fakopáncs, ha éppen ott volt, az ág alá húzódva megmerevedett, és nem mozdult, amíg a verebek nem kezdtek újra hancúrozni. Az odút már márciusban vésní kezdi és jó pár napig eltart vele a munka. Tojásai fehérek, 4-7 db. Főleg a tojó kotlik, de a hím felváltja, naponta, hogy a tojó is enni, inni tudjon. A fiókák 1-2 nappal hamarabb kelnek, mint két hét. Őket a szülők főleg rovarokkal etetik, amelyek április-júniusban nálunk még vannak. Az odúból a fiatalok 20-24nap múlva mennek ki, a fa törzsére kapaszkodva, és nem térnek vissza többé. A téli időszakban diót, mogyorót, fenyőmagot esznek, és ha van az etetőnkben napraforgó arra is rájárnak.

BÉCSY LÁSZLÓ



# W & W

T.WINKLER ATTILA    WINKLER FLÓRA  
festő                      zenész  
kiállítása                koncertje

## CIVILEK HÁZA SURÁNY

2018. AUGUSZTUS 10. 16. ÓRA

A programot megnyitja:

Ács Érmes Károly művészettörténész



T.WINKLER

**AUGUSZTUS**  
10-11

**IRÁNY**  
**SURÁNY**

**FESTIVÁL**

**A NAPSUGÁR**  
**TÉREN**

### 08.10. – PÉNTEK

16:00 T. WINKLER ATTILA KIÁLLÍTÁS MEGNYITÓ (Civilek Háza)

17:00 – 17:45 ISZKIRI ZENEKAR KONCERT 18:00 – 18:40 IHOS JÓZSEF

19:00 – 20:00 RENITENS ROCK BAND

20:00 – 21:00 MégEgyKör (Abaházi Csaba zenekara)

21:00 – 22:00 TAKÁTS TAMÁS BLUES BAND 22:00 – 24:00 DJ

### 08.11. – SZOMBAT

10:00 – 11:00 NYÁRY DETTI BÁBSZÍNHÁZA 11:00 – 11:45 PINTÁCSI VIKTÓRIA KONCERTJE

12:00 – 12:30 SZIA SHOWTÁNC CSOPORT 12:00-től EGYÜNK EGYÜTT SURÁNYÉRT

12:30 – 13:00 TIPEGŐ-TOPOGÓK (helyi Nyugdíjas Klub táncsoportja)

13:00 – 14:00 JÓ EBÉDHEZ SZÓL A NÓTA – T'RAKIJÁ ZENEKAR

14:30 – 15:15 SZÉP BENCE HUMORISTA, a Világ Legügyetlenebb Bűvésze

15:15 – 15:45 KÖSZI, ÖNKÉNTES! rajzpályázat eredményhirdetés

15:45 – 16:45 SZEKÉR SZÍNHÁZ 17:00 – 18:00 KEREK ZENEKAR

18:30 – 19:30 ABS ZENEKAR 19:30 – 20:00 KÖSZI, ÖNKÉNTES! díjak átadása

20:00 – 22:00 ZANZIBÁR 22:00 – 01:00 MADARAK HÁZIBULIZENEKAR

### EGÉSZ NAPOS SZOMBATI PROGRAMOK

10.000 – 18.00 GYERMEKPROGRAMOK, KÉZMŰVES FOGLALKOZÁSOK,  
NÉPI JÁTSZÓHÁZ, ÁRVÁCSKA ÁLLATMENHELY, KÉZMŰVES VÁSÁR  
VÉRADÁS