



1956  
október  
23.



## ünnepi megemlékezés

Pócsmegyer Község Önkormányzata  
tisztelttel meghívja Önt és Családját

**2018. október 23-án, kedden 15 órakor  
a Pócsmegyer Rendezvényközpontban**

az 1956-os forradalom és szabadságharc  
tiszteletére rendezendő megemlékezésre!  
Ünnepi műsorral közreműködik Az Art osztály.

**16 órakor a Bibó István emlékkiállítást  
megnyitja Tegzes Lászlóné Bibó Borbála.**

Levetítésre kerül  
az '56 Gyerekszemmel című dokumentumfilm,  
melyben Bibó Borbála mesél édesapjáról unokáinak,  
a film készítőinek.

Mindenkit szeretettel hívunk és várunk!

### A TARTALOMBÓL

Gazdasági szükséghelyzet bejelentése – Zöld Híd B.I.G.G. Nonprofit Kft.	4.
Kérdéses-e a könyvtárak létjogosultsága?	6.
A Nyugdíjas klub hírei	7.
Szente Gyula igazgató úr tanévnyitó beszéde a Zöldsziget Körzeti Általános Iskolában	10.
Somlóhegy nedűje a Rendezvényközpontban	11.
Mi a Koragyermekkorai program?	13.
Depresszió és hiperaktivitás... és növényi segítőink	14.
A nyári biológiai szűnyogygyérítés tapasztalatai	15.
Szigetnapló – elment! (Regényrészlet)	16.
Megfázásos tünetek kezelése	17.
Magyar konyha egészségesen – csicsóka	18.
Vállalkozói Fórum – Konferencia...	25.
Kishírek a nagyvilágból	26.
Malek Miklós és Malek Andrea est a PRK-ban	28.

### Nemzetközi kerékpárút a Szigeten... 12. oldal



### Madarakról mindenkinek... 27. oldal



## Búcsú Pócsmegyer-Surány lakosságától

**Tisztelt Lakosok, Kedves Betegek!**

Az újság hasábjain keresztül is szeretném megköszönni Önöknek a felém irányuló szeretetüket, kedvességüket az elmúlt 10 évben. Fájó szívvel mondok búcsút a falunak, az itt élő embereknek, szeretett munkámnak. A búcsú nem örökre szól, hiszen sokukkal bizonyára találkozni fogok még az egészségügyi ellátás különböző területein.

Szeretettel: Csefő Erika



**Két keréken a Szentendrei-szigeten - Egy kicsit másként**



2018

**szigeti Tekergők**

Pócsmegyer

Dátum	Gyülekezés	Indulás	Célállomás	Indulás haza
2018. szeptember 23.	9.30 óra	10.20 óra	Tahitótfalu	15.00 óra
2018. szeptember 30.	8.20 óra	9.20 óra	Kisoroszi	15.00 óra
2018. október 7.	10.30 óra	11.00 óra	Pócsmegyer	-
2018. október 14.	10.00 óra	10.40 óra	Szigetmonostor	15.00 óra

A túrák gyülekezési pontja: **surányi duna-parti ABC**  
Regisztráció nincs! Jelentkezés a gyülekezési ponton a fentiekben megjelölt időben.

Információ: **06 30 181-8025** - Bakos-Pós Emőke, prk@pocsmegyer.hu  
Szervezők: Kék Hullám Egyesület, Szigetmonostor Faluház, Bándi Anita, Surányi Péter, Pócsmegyer Rendezvényközpont

**ÚJ IDŐPONT!**

2018. November 17-én,  
szombaton 9-12 óra között

# BOLHAPIAC 4

a Pócsmegyer Rendezvényközpontban

Most minden feleslegessé vált tárgyadat (ruha, műszaki cikk, dísz tárgy, stb.) eladhatod, vagy elcserélheted, esetleg olcsón kincsekre is lelhatsz!

Asztalfoglalás 500 Ft.  
Jelentkezés: **+36 26 200-013**



## Szarvasok az égen

Zenés versszínházi est két férfi hangra, két ellentétes karakterrel, Balázs László Gáborral és Gáspár Sándorral és az Eurovíziós DAL-versenyek többszörös zeneszerző-előadójával, Berkó Gáborral. A 45 perces összeállításban Karinthy, Veress Miklós, Pilinszky, Weöres Sándor, Villányi G. András, Dsida Jenő, József Attila, Faludy, Zelk Zoltán és Nagy László verseiből válogattunk.

„Vannak, akik sohasem látják, amikor a szarvascsorda átrobog az égen.

Tanuld meg ezt a versemet – ha semmije sincs, nem is kerül sokba ez az embernek – rejtőzködnöm nem lehet – a végtelennek tetsző parton – hangot sem ad a néma szakítás – amikor végképp elfogyott minden elszenvedett varázslat – lassan és remegve játszani kezdtem a melódiát – rezeda volt szívem, citera, virág dal – létem, ha végleg lemerült- vegyék úgy, mintha el sem kezdtem volna!”

## IRODALMI BARANGOLÓ

2018. október 12. péntek  
18.00 óra

Pócsmegyeri Rendezvényközpont  
Pócsmegyer, Kossuth L. u. 27.

Tel: 26/200-013

**Szarvasok az égen:**  
**Balázs László Gábor és**  
**Gáspár Sándor előadó estje**

Karinthy, Dsida, József Attila, Pilinszky, Faludy,  
Veress Miklós, Weöres Sándor, Villányi G.A. és  
Zelk Zoltán verseiből

Zene: **Berkó Gábor**

Belépő: 500-ft.



# KÖZIGÁLLÁS

## Pócsmegyeri Polgármesteri Hivatal a „Közzolgálati tisztviselőkről szóló” 2011. évi CXCV. törvény 45. § (1) bekezdése alapján pályázatot hirdet Pócsmegyeri Polgármesteri Hivatal igazgatási előadó, anyakönyvvezető munkakör betöltésére.

**A közzolgálati jogviszony időtartama:** határozatlan idejű közzolgálati jogviszony  
**Foglalkoztatás jellege:** Teljes munkaidő  
**A munkavégzés helye:** Pest megye, 2017 Pócsmegyer, Hunyadi út 6.

**A közzolgálati tisztviselők képzési előírásairól szóló 29/2012. (III. 7.) Korm. rendelet alapján a munkakör betöltője által ellátandó feladatkörök:** Hatósági-, Szociális-, és Anyakönyvi feladatkör

**A munkakörhöz tartozó főbb tevékenységi körök:** Teljes körű anyakönyvi feladatok ellátása EAK program használatával, házasságkötések lebonyolítása, lakcím-nyilvántartás kezelése, hagyatéki ügyintézés, kereskedelmi hatósági ügyek intézése, a Népjóléti Bizottság működésének adminisztratív segítése, jegyzőkönyvvezetés a bizottság ülésein, döntéseinek végrehajtása, választások alkalmával NVR és VÁKIR rendszer kezelése, névjegyzéki kérelmek elbírálása.

**Jogállás, illetmény és juttatások:** A jogállásra, az illetmény megállapítására és a juttatásokra a „Közzolgálati tisztviselők jogállásáról szóló” 2011. évi CXCV. törvény, valamint a(z) helyi önkormányzati rendelet rendelkezései az irányadók.

### Pályázati feltételek:

- Magyar állampolgárság, cselekvőképesség, büntetlen előélet, középiskola/gimnázium, anyakönyvi szakvizsga, anyakönyvi igazgatási területen szerzett szakmai tapasztalat – 1 év alatti szakmai tapasztalat,
- Felhasználói szintű MS Office (irodai alkalmazások), vagyonynyilatkozat tételi eljárás lefolytatása,

**A pályázat elbírálásánál előnyt jelent:** Főiskola, hasonló munkakörben eltöltött szakmai tapasztalat (1 év alatti szakmai tapasztalat), választási irodai tapasztalat (NVR, VÁKIR rendszer ismerete) (1 év alatti szakmai tapasztalat), ASP program ismerete (1 év alatti szakmai tapasztalat),

**Elvárt kompetenciák:** Kiváló szintű: kommunikációs készség, szervezői készség, empátikus készség, pontosság, precizitás, nagy fokú önállóság,

**A pályázat részeként benyújtandó iratok, igazolások:** 45/2012.(III.20.) Korm. rendelet 1. sz. mell. szerinti szakmai önéletrajz – Végzettséget igazoló okmányok másolatai - 3 hónaponál nem régebbi hatósági erkölcsi bizonyítvány, vagy a megkeréséről szóló igazolás – a pályázó nyilatkozata arról, hogy pályázati anyagában foglalt személyes adatainak a pályázati eljárással összefüggő kezeléséhez hozzájárul, motivációs levél

**A munkakör betöltésének időpontja:** A munkakör legkorábban 2019. január 1-től tölthető be

**A pályázat benyújtásának határideje:** 2018. november 14. A pályázati kiírással kapcsolatosan további információt Zákányné dr. Szőke Tímea nyújt, a 06-26 814 842-es telefonszámon.

**A pályázatok benyújtásának módja:** Postai úton: Pócsmegyeri Polgármesteri Hivatal (2017 Pócsmegyer, Hunyadi út 6.). Kérjük a borítékon feltüntetni a pályázati adatbázisban szereplő azonosító számot: PM/694-1/2018, valamint a munkakör megnevezését: igazgatási előadó, anyakönyvvezető. Elektronikusan Zákányné dr. Szőke Tímea részére a jegyzo@pocsmegyer.hu címre, Személyesen: Zákányné dr. Szőke Tímea, Pest megye, 2017 Pócsmegyer, Hunyadi út 6.

**A pályázati eljárás, a pályázat elbírálásának módja, rendje:** A pályázati feltételeknek megfelelő pályázók személyes meghallgatását követően a pályázat elbírálásáról a polgármester véleményezésével a jegyző dönt. A pályázat érvénytelenné nyilvánításának jogát fenntartjuk.

**A pályázat elbírálásának határideje:** 2018. november 26.

**A pályázati kiírás további közzétételének helye, ideje:** www.pocsmegyer.hu – 2018. szeptember 26.

**A munkáltatóval kapcsolatban további információt a [www.pocsmegyer.hu](http://www.pocsmegyer.hu) honlapon szerezhet.**

**A KÖZIGÁLLÁS publikálási időpontja:** A pályázati kiírás közzétételje a Nemzeti Közigazgatási Intézet (NKI). A pályázati kiírás a közigazgatási szerv által az NKI részére megküldött adatokat tartalmazza, így annak tartalmáért a pályázatot kiíró szerv felel.

# Gazdasági szükséghelyzet bejelentése



Gyenes Szilárd a Zöld Híd Kft megbízott ügyvezetője gazdasági szükséghelyzetet jelentett be a Nemzeti Hulladékgyűjtési és Körművelési Koordináló és Vagyonkezelő Zrt felé.

*kivonat a levélből*

„A hulladékgyűjtési közszolgáltatás elmúlt években kialakult felelősségi viszonyai egymásra utaltsága mellett kötelességem tájékoztatni Önöket, hogy nonprofit gazdasági társaságunk által ellátott 113 települést érintően az előző évhez hasonlóan, gazdasági szükséghelyzet fog előállni! A szükséghelyzet elsődleges oka az, hogy a központi finanszírozás mértéke nem fedezi a közszolgáltatás során felmerülő költségeket!

Tudjuk mindannyian, hogy a költségvetésünk bevételi oldala az állami beavatkozások révén nem teljesül, így a menedzsment egyik feladata, hogy az ésszerűség határain belül, a károk minimalizálása, a nemzeti vagyon elérhető védelme, a közszolgáltatás fenntarthatósága mellett, egyfajta megszorító gazdálkodást, válságmenedzselést folytasson.

Az Önöktől érkező finanszírozás kb. 130 millió Ft-al kevesebb havonta, mint ami a költségvetés teljesítéséhez szükséges volna. Mindez azt jelenti, hogy egy év vonatkozásában 1.560.000.000 Ft-tal kevesebb forrásból vagyunk kénytelenek üzemeltetni a komplett regionális hulladékgyűjtési rendszert, mint ahogyan az felelősen tervezve van. A közszolgáltatási szerződésekben vállalt szolgáltatási tartalom, gyákorosság és színvonala már nem tartható. Az elmúlt gazdasági év azonos időszakához hasonlóan alakul a likviditási helyzet és a veszteség, miközben a műszaki színvonal tovább romlik.

További megszorítások nem lehetségesek, mert azok a rendszer összeomlásához vezetnek.

Ebben a hónapban jelentős adó, járulék és díjfizetés terheli a költségvetésünket a jogszabályokon alapuló állami és önkormányzati előírások miatt.

Többletfinanszírozás nélkül a regionális hulladékgyűjtési rendszer összeomlik! A likviditási helyzet fenntartásához a rendszer összeomlásának elkerülése érdekében további 7 – 800.000.000.-Ft-os többletfinanszírozásra lesz szükségünk, legkésőbb szeptember utolsó vagy október első hetében. Ha ez a többletfinanszírozás teljesül, az azt jelenti, hogy december 31-ig előzetesen prognosztizálva, a tervezett költségvetéshez képest 700.000.000-1.000.000.000 Ft-al kisebb összegből üzemeltettük végig a regionális hulladékgyűjtési rendszert, mint azt szükséges lett volna. Ennek is súlyos következményei vannak, főként az elmaradó felújítások, fejlesztések révén.

Amennyiben az Önökkel folytatott tárgyalások eredményeként nem tudom stabilizálni a közszolgáltató pénzügyi helyzetét, a tulajdonos képviselőjének értesítése mellett a közszolgáltatás ellátását a minimálisan szükséges finanszírozás helyreállításáig a katasztrófavédelem egyidejű értesítése mellett kényszerűen felfüggesztem!

Ezen túl, nem marad más választásom, minthogy a tulajdonos véleményének kikérése mellett, bírósági úton próbáljam képviselni az általam irányított gazdasági társaság és az ellátási területünkön élő közel 350.000 polgár jogos érdekeit.

Megértő együttműködésükben továbbra is bízva, mielőbbi, érdemi válaszukat várom!”

teljes levél: <https://drive.google.com/file/d/1tPv-edsK7D4sIRWtBDNFaA6WKAAdHrN/view>

# Zöld Híd B.I.G.G. Nonprofit Kft. ügyvezető igazgatójának 33 /2018. számú utasítása



Iktatószám: 791 /2018

**Tárgy: A csökkentett járatszámú, házhoz menő zöldhulladék gyűjtés kényszerű felfüggesztéséről.**

A környezetvédelmi és közegészségügyi érdekek védelme, **a vegyes települési szilárd hulladékok, valamint a szelektíven gyűjtött hulladékok begyűjtési biztonságának fenntarthatósága érdekében** szükségessé vált a házhoz menő módon *(tömörítő felépítményes szállító járművekkel)* gyűjtött zöldhulladékok begyűjtésének felfüggesztése.

A kényszerű intézkedés mellett, figyelemmel a rendelkezésre álló emberi, műszaki, logisztikai lehetőségekre, a közel egységes eljárás szükségességére, az alábbiakat rendelem el:

1. A hulladék begyűjtő járművek nagyszámú meghibásodására, az ezzel összefüggésben álló járatszervezési, logisztikai problémákra tekintettel a közszolgáltatási területen jelenleg fenntartott házhoz menő zöldhulladék begyűjtést **2018. október 1-től előreláthatólag 2018. november 4-ig**, az új hulladék-szállító járművek megérkezéséig, üzembe állításáig felfüggesztem! Az alvállalkozók által ellátott érintett területen az alvállalkozó vezetője dönti el a begyűjtés felfüggesztésének kérdését. Döntése során figyelembe kell vennie, hogy a vegyes és szelektív hulladék gyűjtés nem maradhat el, ugyanakkor nem rendelkezünk olyan tartalék jármű állománnyal sem, amely esetleges műszaki meghibásodás esetén rendelkezésre bocsájtható.
2. A felfüggesztés időpontjáig esedékessé vált, *(2018. szeptember 29. szombat)* vagy addig technikai, egyéb okok miatt elmaradt zöldhulladék begyűjtést el kell végezni, vagy pótolni kell.
3. Ha a műszaki hibák miatt, vegyesen gyűjtött települési szilárd hulladék begyűjtés marad el, a rendelkezésre álló üzemképes járműveket a vegyes települési szilárd hulladék begyűjtési feladatra kell átirányítani.
4. A jelen igazgatói utasításról haladéktalanul tájékoztatni kell az ellátással érintett települési önkormányzatok vezetőit és egységes tájékoztató anyagot kell eljuttatni, melyben röviden szerepel a probléma leírása, a lakosságtól történő segítség kérés a követendő magatartás vonatkozásában, valamint az, hogy az érintett ügyfelek megértését kérjük az okozott kellemetlenségekért.
5. Az ügyfélszolgálat készüljön fel a lakosság tárgyilagos tájékoztatására. Az internetes, facebook felületeinken külön kiemelve kell megjeleníteni az október 1- től elmaradó házhoz menő zöldhulladék begyűjtő járatokat.
6. A korlátozással érintett településekről a zöldhulladék egyedi beszállítással, zöldhulladék gyűjtő zsákban, vagy a nélkül is díjmentesen kerül átvételre 1,5 m<sup>3</sup> mennyiségig hulladékkezelő központjainkban.
7. A zsákértékesítő partnereket tájékoztatni kell, hogy ezen időszak alatt a készletek pótlására vonatkozó zsák rendeléseket nem teljesítjük.

Hatályba lép: 2018. szeptember 26.

Érvényes: 2018. november 4-ig.

Gödöllő, 2018. szeptember 2.

Gyenes Szilárd  
mb. ügyvezető igazgató

# Kérdés-e a könyvtárak létjogosultsága?

Ebben az évben is az Országos Könyvtári Napokkal indul az október, melynek központi témája most a család. Október 4-én, csütörtökön 17 órakor Varró Dániel költő, író, műfordító lesz a vendégünk egy családbarát író-olvasó találkozón. Fiatal kora ellenére nagyon sokrétű a munkássága. Legtöbben talán a Túl a Maszat-hegyen szerzőjeként ismerik, melyet több színház is feldolgozott. Egyaránt szórakoztató a gyerekek és szülei számára kifinomult humora, bravúros stílusa miatt. Közkedveltek gyermek és felnőtt verses kötetei is. Ismerős lehet a neve a Nők Lapjából, ahol állandó rovatába éveket írt három kicsi fiáról. Ezekből az írásokból jelent meg idén az Aki szépen butáskodik című kötete. Hívunk, várunk minden korosztályt!

Következő napon, pénteken délelőtt 10.30-kor Tegzes Orsi vezetésével zenebölcsi lesz a legkisebbeknek vidám mondókákkal, dalocskákkal, ölbéli játékokkal és sok-sok ritmushangszerrel. A foglalkozás körülbelül félórás.

Délután 15 órától közös társasjátékozásra, kártyázásra várjuk a családokat. A könyvtár játékkollekciója bővül, az ovisok, a kamaszok és a felnőttek számára is kerül majd szórakoztató játék. A könyvtár minden programja ingyenes, szeretettel várjuk az érdeklődőket.

Az Országos Könyvtári Napok kapcsán újra felmerül a kérdés, hogy szükség van-e könyvtárra a mai digitális korban.

Mi a helyzet a könyvtárakkal?

A hozzánk hasonló kis könyvtárak támogatottsága jelenleg jelentős. Része vagyunk a Könyvtárellátási Szolgáltató Rendszernek (KSZR), mely által többek között 400.000 forintért vásárolhatunk évente új könyveket, illetve ezen felül az önkormányzat is biztosít számunkra erre a célra, központilag előírt 282.000 forintot. Kidobott pénz, gondolhatják sokan. Nem az. A rendszerváltás idején a könyvtár-ügy háttérbe szorult, a közkönyvtárak épphogy életben tudtak maradni, új könyvekre, főként a falusi könyvtáraknak, nem vagy csak alig volt kerete. Az állomány elavult, a könyvtárba járók száma drasztikusan csökkent. A könyvtár gazdasága az állománya, melynek célja egy közkönyvtárban az olvasói igényekhez való alkalmazkodás.

Kellenek-e könyvtárak?

Persze. Ha nem lennének könyvtárak, munkanélküliek lennének a könyvtárosok. Ha félretesszük a viccet, akkor is a válasz: igen. A hatályos 1997. évi kulturális törvény minden település számára kötelezővé teszi a könyvtári ellátás biztosítását. Az esélyegyenlőség fontos része az információhoz, a tudáshoz való hozzáférés. Éppen ez a legfontosabb feladata a közkönyvtáraknak. A könyvtárközi kölcsönzés segítségével például az állományunkból hiányzó könyveket is biztosítani tudjuk az olvasók számára, ezért ha valaki egy könyvtárba beiratkozik, olyan, mintha az összes könyvtárba beiratkozna. A könyveken túl számos folyóirat érkezik hozzánk folyamatosan, illetve két számítógépen bárki számára biztosítani tudjuk az internet használatát.

2017 őszén a Fővárosi Szabó Ervin könyvtár országos, reprezentatív felmérést készített a 18 éven felüliek, illetve a 3 és 18 éves gyerekek könyvtárlátogatási- és olvasási szokásairól. A felnőttek arra a kérdésre, hogy az élet mely területén veszik hasznát a könyvtári szolgáltatásoknak, természetesen legnagyobb arányban az olvasási igényt választották. A második a tanulás, önképzés, de azért megjelenik a közösségi kapcsolat, az utazás és a gyerekevelés is. (Forrás: <http://www.fszek.hu/azenkonyvtaram> <http://www.azenkonyvtaram.hu>)

Jár még egyáltalán valaki könyvtárba?

A tökéletes könyvtár az olvasó nélküli könyvtár, csak így marad meg a könyvtári rend, és a könyveket sem rongálják. Na igen, ez csak egy újabb könyvtáros vicc. Természetesen a könyvtár az olvasókért van, létjogosultságát épp a látogatások mutatják.

A már említett kutatás eredménye szerint a felnőtt lakosságnak a 9,6 százaléka tagja legalább egy könyvtárnak, ez az arány 1965-ben még 18 százalék volt. A 18 éven aluliaknál magasabb érték jött ki tavaly, 31 százalék. Egy másik adat szerint könyvtárakat használók száma Magyarországon 2,28 és 2,36 millió fő közötti sávban változik, és ebben nincsenek benne az iskolai könyvtárak használói. Azért ez így már nem is tűnik olyan kevésnek.

Nem akarok senkit sem untatni statisztikai adatokkal, csak néhány érdekességet emelnék ki. A kutatás eredményeiből

egyértelműen kitűnik, hogy azok, akik sok időt töltenek tévé nézéssel, egyáltalán nem, vagy csak igen keveset járnak könyvtárba. Ez a megállapítás nem tűnik meglepőnek. Az azonban már első hallásra igen, hogy minél több könyve van valakinek otthon, annál gyakrabban veszi igénybe a könyvtárak szolgáltatásait.

Van-e jövője a nyomtatott könyvnek?

Erre a kérdésre a következő hónapban próbálok majd válaszolni.

SCHANDL ESZTER

Október 8–14. között a Karinthy Ferenc Könyvtár zárva tart.

Köszönjük a megértést!

## A könyvtár programjai:

**2018. 10. 04 – 17:00**

Családbarát író-olvasó találkozó Varró Dániellel – Országos Könyvtári napok

**2018. 10. 05 – 10:30**

Zenebölcsi – Országos Könyvtári Napok

**2018. 10. 05 – 15:00**

Társasjátékos délután – Országos Könyvtári Napok

**2018. 10. 16 – 18:30**

KönyvtárMozi – Egy erkölcsös éjszaka

**2018. 11. 13 – 18:30**

KönyvtárMozi – Macskajáték

**2018. 12. 11 – 18:30**

KönyvtárMozi – Mese a 12 találatról

# A Nyugdíjas klub hírei

## A hídi vásáron voltunk!

Ez az emlékezetes kirándulás, mint a szeptemberi beszámolómban már jeleztem, augusztus 18-a, szombatra esett. A hortobágyi pusztaság, a gyér fűvön legelésző csorda, a ménes, a karikást pattogtató csikósok hazánk jelképévé váltak, teljes joggal, mert a régmúlt évtizedekben e látnivalóval csalogatták a „művelt” nyugati turistákat Magyarországra pénzt költeni.

Azóta eltelt néhány újabb évtized, és a világ tudomásul vette, hogy hazánk híres lett költőiről íróiról, tudósairól, festőművészeiről, seuso-kincsekről, hogy ne is untassam az olvasót a még hosszúságos felsorolással. De ezzel együtt a Hortobágy mit sem veszített látványosságából, romantikájából, s mint élen járó környezetvédő és történelmi-emlék megőrző kegyhely szerepel a hétköznapi életben.

Mindemellett azonban hál'Istennek mégiscsak meglévő, élő valóság, ahol a kitömött állatok kisebb vagy tágas kiállítótermekben láthatók, a valóságban ott cammognak a szürkemarhák, farkukkal csapdosva a legyeket, legelészve nagy csordákban.

Mi is erről akartunk meggyőződni, hogy nem csalás, nem ámtítás, kézzelfogható valóság a Hortobágy napjainkban is. Megszokott, kényelmes autóbusszunkkal értük el az úti célunkhoz vezető síkságot, és sokunknak önkéntelenül Petőfi felejthetetlen sorai jutottak eszünkbe „lenn az alföld tengersík vidékén, ott vagyok honn, ott az én világom, börtönéből szabadult sas lelkem, ha a rónák végtelenjét látom”

És akkor megpillantottuk a szimbólumot a kilenclyukú-hidat! Majd a Hortobágyi

Csárdát, a Pásztormúzeumot. A csárdával szemben már javában üzemelt a kirakodóvásár. Volt ott minden, mi szem-szájnak ingere, a csip-csup apróságoktól a méteres bárányszőrméig, gyönyörű cserépedények, hímzett textíliák, és főként a kirakodók asztalai között már rotyogó hatalmas bográcsok.

Őszintén szólva csapatunk kisebb csoportokra tagozódott, így közös élményekről nem készíthetek beszámolót, de az bizonyos, hogy a 14 órás indulásig mindnyájan remekül töltöttük az időt.

A hortobágyi nézelődés után Poroszló felé vettük az irányt, ahol várt ránk a Tisza-tó, melyben nagy élvezettel mártóztunk meg. Többen közülünk, az Ökocentrum látványosaiban gyönyörködtek.

A nagyszerű kirándulásról 18 órakor indulunk hazafelé. Emlékezetes, remek program volt.

CSEMYK



# VÉRADÁS

Adományozz egészséget. Aki vért ad, életet ad!



A véradásra hozd magaddal a személyi igazolványodat,  
TAJ- és lakcímkártyádat!

Véradás helye:

**Pócsmegyer Rendezvényközpont**  
2017 Pócsmegyer, Kossuth utca 27.

Véradás időpontja:

**2018. október 15. hétfő 15:30 – 18:00**

szervező:



szakmai partner:



[www.veradas.hu](http://www.veradas.hu)



## Mesék Makk Károlytól

Karinthy Ferenc Könyvtár  
Pócsmegyer, Kossuth Lajos út 27.

2018.  
okt. 16.  
(kedd)  
18.30



### Egy erkölcsös éjszaka

magyar filmdráma (1977) 95'

Rendezte: Makk Károly

Szereplők: Psota Irén, Cserhalmi György,  
Makay Margit, Tarján Györgyi, Kishonti Ildikó

2018.  
nov. 13.  
(kedd)  
18.30



### Macskajáték

magyar filmdráma (1972) 99'

Rendezte: Makk Károly

Szereplők: Dajka Margit, Piros Ildikó, Bulla Emma,  
Töröcsik Mari, Dombrádi Éva, Makay Margit

2018.  
dec. 11.  
(kedd)  
18.30



### Mese a 12 találatról

magyar vígjáték (1956) 91'

Rendezte: Makk Károly

Szereplők: Psota Irén, Somló István, Darvas Iván,  
Tolnay Klári, Ruttkai Éva, Zenthe Ferenc

A vetítések utáni beszélgetést Schramkó Péter vezeti.



[www.konyvtarmozih.u](http://www.konyvtarmozih.u)

## Tüdőszűrés

Időpont:

**2018. 10. 10-én 8 – 18 óráig**

**2018. 10. 11-én 8 – 12 óráig**

Helyszín:

**Pócsmegyer Rendezvényközpont**  
2017 Pócsmegyer, Kossuth L. u. 27.

**Szükséges iratok:**

**személyi igazolvány, TB kártya,  
előző évben kapott igazoló lap**

**A szűrés nem kötelező, de ajánlott!**

40 év feletti lakosoknak ingyenes,  
40 éves kor alatt 1.700.-Ft

## Nőgyógyászati rákszűrés

**2018. 10. 12-én 9 – 12 óráig**

ultrahanggal egybekötött komplex rákszűrést  
végez Dr. Dobos György nőgyógyász,  
a Szentendrei Szakrendelő orvosa.

Helyszín:

Pócsmegyer Ady E. út 12. (tanácsadó)

Ezúton szeretném felhívni a figyelmet, hogy a védőnői  
méhnyakszűrést (csak kenetvétel)  
ismét folytatnom azon hölgyek számára, akik nem  
szeretnének nőgyógyászhoz menni.

**A vizsgálatokra időpontot kell kérni  
tőlem, az alábbi elérhetőségeken:**

Személyesen és vezetékese telefonon/06 26-395-123/,  
reggelente 8:00-9:00-ig, szerdán:8:30-12:30-ig,  
illetve a 06-30-694-3265 számon egész nap.

**Gyöngyösiné Baranyi Mária védőnő**

# SZÜRETI BÁL!

OKTÓBER 6-ÁN, 19 ÓRAI KEZDETTEL  
PÓCSMEGYER RENDEZVÉNYKÖZPONTBAN

PROGRAMOK:

**Gyermek tánccsoport**

**Tánc**

**Mulatság**

**Tombola**

**Büfé**

**Retro zene reggelig!**

**Belépőjegy 2.000 Ft/fő.**

Jegyek elővételben a PRK-ban, és a bál napján a helyszínen is megvásárolhatók.

Szeretettel vár minden mulatni vágyó vendéget a rendező Nyugdíjas Klub

Elérhetőség: 06 20-325-1960



A Pócsmegyer Rendezvényközpont  
szeretettel meghívja Önt és családját

## Karády György

grafikusművész kiállítására

Megnyitó időpontja:

**2018. november 5. 17:00 óra**

Helyszín:

**Pócsmegyer Rendezvényközpont**

2017 Pócsmegyer, Kossuth u.27.

**A belépés ingyenes!**



## Szente Gyula igazgató úr tanévnyitó beszéde a Zöldsziget Körzeti Általános Iskolában

„Szeretettel és tisztelettel köszöntök minden megjelent Tanulót, Pedagógust, Szülőt, kedves Vendégeinket Iskolánk ünneplésére, kerek 60. évnyitójának alkalmából. Engedjék, engedjétek meg, hogy mindegyelőre bemutassam Iskolánk új vezetőjét:

Földváriné Szentmiklóssy Alíz nevelési igazgatóhelyettes, az Iskolánkat támogató alapítvány elnökét; Süle Attila oktatási igazgatóhelyettes; Jómagam Szente Gyula igazgató vagyok.

Távollétükben is szeretném megköszönni Szente Sándorné Julika igazgató és Benicsik Erzsébet igazgatóhelyettes asszony munkáját az átadás teendőiben mutatott önzetlen és lelkiismeretes segítségért!

Nagy örömmel tölt el, hogy itt mondhatom el rövid igazgatói évnyitó beszédem ahol magam is tanultam messze az internet előtti időkben.

Nem kockáztatom meg, hogy így kezdjem: Elmúlt a nyári szünet, vár ismét az iskola majd elmesélem mi minden történt az épületben és a nyári programokban. Inkább szeretnék rövid lenni, és a viszontlátás örömeinek adni több időt.

Tapasztalni fogjuk, hogy megújult szép iskolában kezdjük az új tanévet, melyet érdemes óvni és változások lesznek a tanári karban is, amellyel a hatékony tanár-diák-szülő együttműködés kialakítását célozzuk továbbra is.

Hiszen mi vagyunk a Zöldsziget Általános és Művészeti Iskola!

Elménket, lelkünket, testünket itt tudjuk majd erősíteni annak érdekében, hogy mindannyian elégedetten élhessük a hétköznapjainkat!

A „zöldszigetiségünk” egyaránt jelenti majd holnapról a fegyelmezett, eredmény-



re vezető kemény munkát a tanulásban, a segítő tanári támogatást minden arra szoruló diáknak, a művészeti ágak fárasztó gyakorlását követő örömteli alkotást és együttléteket a sulis eljövendő programjaiban!

Az új tanévben is igyekszünk majd nyugodt, biztonságos, szeretettel, elfogadó és elismerő légkört nyújtani diákjainknak, tanárainknak és a szülőknek.

Kedves Gyerekek, Tisztelt Szülők!

Egy újdonságban különbözni fog az új tanév az előzőktől.

Szeretnénk a tehetséget, szorgalmat, kitartást mutató diákjainknak és tanárainknak megteremteni egy új tehetségépítő és a pályaválasztásra felkészítő programot.

A tanév során igyekszünk megteremteni ennek a feltételeit. Ez a program 2019-ben indulhat, sikere esetén a felvételikhez, versenyekhez, kihívásokhoz versenyképes tudást tudunk helyben tanulóinknak adni minden erre igényt tartó családban. Bő-

vebb bemutatása az év folyamán várható, számos lépést kell addig megtennünk.

Kedves elsős tanulóink!

Engedjétek meg, hogy Weöres Sándor versének részletével köszöntselek Benneteket!

*Könyv, toll, tinta, ceruza,  
rontom-bontom,  
kezdődik az iskola,  
csak aszondom.*

*Kora reggel rohanás,  
rontom-bontom,  
nem könnyű a tanulás,  
csak aszondom.*

Kedves Elsősök!

Kívánom, hogy legyen Iskolánk számotokra is híd, amely a közös múltban ered és a jövőbe visz. Ti vagytok a jövő!

Mindnyájunknak sikeres új évet kívánok, a 2018-19-es tanévet ezennel megnyitom!”

### Iskolai ebédbefizetés

2018. október 8-tól 10-ig 8:00 – 16:00 óra között a PRK-ban.

Az étkezés lemondása előző nap 8:30-ig az  
etkeztetes@pocsmegyert.hu címen vagy telefonon: 06-26 814 860

#### IMPRESSZUM:

##### Felelős kiadó és szerkesztés:

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

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

## Somlóhegy nedűje a Pócsmegyer Rendezvényközpontban

Még a cikkíróhoz hasonló, borügyekben laikus többi polgártársunk előtt is ismeretes, hogy a világ legzamatosabb borai a vulkanikus lankákon telepített szőlőtőkéken nevelt fürtökből szüretelhető, érlelhető. Itt leírhattam volna egy végtelen esemény- és tevékenység sort, melynek során a szőlőtőkéből érett, zamatos bor lesz. De e tevékenységek jó része a borászok titka.

Ennek a titoknak egy részét osztotta meg velünk szeptember 8-án Dr. Zsoldos László, és Balogh Zsuzsa akik a családi hagyományt folytatva a somlóhegyi szőlőbirtokot hobbiként és ugyanakkor professzionális módon művelik és hasznosítják. Nem utolsó sorban büszkélkednek vele, hisz nyilván azért hozták el hozzánk kóstolásra a válogatott palackokat. A borkóstoló sikerében szerénytelenség nélkül kijelent-

hetjük, hogy komoly szerepet játszott a hangulatosan berendezett terem, a terített asztalokon álló csillogó poharak, a szép színes borlap minden ülőhelynél, a borok kóstolása közötti sajt, almaszelet, ropogós pirított kiflikarikák, a frissen tisztított dióbél tálalása, mely az egyéb feladatok ellátása mellett a Rendezvényközpont vezetőinek lelkes műve volt.

A dekoratív borlapon háromféle somlói olaszrizling, egy furmint és hárslevelű, valamint gyöngyöző bor szerepelt, mely ínycségeket a borlapon felsorolt sorrendben töltögették kóstolásra Zsoldos doktorék, valamint a PRK fentebb megemlített hölgy dolgozói. A borlapon a kóstolt borokat pontozni lehetett, a végén kiválasztva egyenként a legfinomabbat. Kóstoltatás, valamint a borok illatának íz-

lelgetése közben, nehogy túlságosan egyhangúvá váljék az egyébként nagyszerű esemény, Zsoldos doktor hirtelen korabeli fejfédőt kerítvén fürtjeire, még színesebbé tette az eseményt Arany János „Pázmán lovag” című víg balladájának remek előadásával, sőt ezen kívül még két alkalommal részesített irodalmi élményben.

Külön ki kell emelnünk Németh Bendegúz, fiatal gitárművész különleges hangulatot teremtő játékát is.

Miután megízleltük a kóstolásra felkínált finom borokat, következhetett a pontozás, és a kóstoló nyertes borának kihirdetése:

A dobogó legfelső fokára a Heléna pince hárslevelűje került.

Gratulálunk a két kiváló borásznak, és köszönjük a remek estét, a finom borokat!

CSEMYK



# Nemzetközi kerékpárút a Szigeten – lassan tekereg

**Lesz-e egyáltalán kerékpáros-gyalogos híd a Sziget és Szentendre között, ha lesz, vajon hol, és ugyan mikorra készül el?**

A februári közmeghallgatás óta (amiről a Kisbíró márciusi számának 14–15. oldalán számoltunk be - <https://drive.google.com/file/d/15mZBb8SBlneO94WmeeqWARY-2hmzyPaX/view> – több lépéssel került közelebb a megvalósítás. Immár jogerős határozat írja elő, hogy részletes környezeti hatástanulmányt kell készíteni az EuroVelo 6 tervezett Dömös – Szentendre közötti szakaszának várható hatásairól. A májusi hatósági döntést követően a Nemzeti Infrastruktúra Fejlesztő Zrt. (NIF) meg is rendelte ezt a dokumentációt, az anyag várhatóan még az idén el is készül. Ennek hatósági jóváhagyása után, azaz legkorábban jövőre kezdődhet meg a kiviteli tervek véglegesítése, majd azok alapján az építkezésre közbeszerzési pályázatot írnak ki. Így maga az építkezés – a NIF tájékoztatása szerint – „optimális esetben” 2020 tavaszán kezdődhet.

Azt nem sikerült megtudnunk, valóban lesz-e pénz a ma még ismeretlen költségű beruházásra. Be kell érniünk azzal a korábban már lapunkban is közölt információval, hogy a kormány tavaly januári határozatában nemcsak arról döntött, hogy a nemzetközi kerékpárút Kisoroszi és Szigetmonostor között a Szigeten haladjon, hanem arról is, hogy az ehhez szükséges két híd 3,42 milliárd forintra becsült költségére előteremti a szükséges összeget az állami költségvetésből. Maga a kerékpárút pedig két uniós operatív program – a gazdaságfejlesztési és innovációs GINOP, illetve a versenyképes közép-magyarországi VEKOP – keretében lenne finanszírozható, Optimizmussal telve tehát egyelőre nem irreális vágyálom, hogy még ebben a kormányzati ciklusban elkezdődik a beruházás. A bringaút a korábbi cikkünkben ismertetett úgynevezett előzetes vizsgálat dokumentumai szerint a szigeti gerincút mellett húzódná – a gátak ugyanis nem érik el a néhány éve felülvizsgált mértékadó árvízszint elleni védekezéshez szükséges magasságot (ennek feszegetése meghaladja jelen cikk kereteit), vagyis pénzkidobás lenne addig leaszfaltozni a gátkoronát, amíg a szükséges gátmegerősítés, töltésmagasítás nem történik meg. A kerékpárút-beruházás költségvetése pedig nyilvánvalóan nem bír el ekkora. sok milli-

árd forintos kiadást. Viszont ma sem tilos a töltésen kerekezni, alternatív, nem hivatalos útvonalként remélhetőleg az új kerékpárúttal párhuzamosan is használható lesz.

Olvasóink mindennapjait ennél nagyobb mértékben befolyásolja majd, hogy hol tekerhetnek majd át a Szigetről a szentendrei oldalra, azaz hol épül meg a (kormányhatározatban megnevezett) Szigetmonostor és Szentendre között a kerékpáros-gyalogos híd. Az említett előzetes vizsgálat több variációt is elemzett. A legjobb megoldásnak a minden lakott szigeti településtől legtávolabbi helyszínt, nagyjából a Pásztor rév vonalát tartotta. A legutóbbi cikkünkben leírtuk: ezt meglehetősen ingatag érvek alapján állította, ám az első fokú környezetvédelmi hatóság ezt mégis jóváhagyta. E sorok írója azonban fellebbezett a határozat ellen. Érveim között szerepelt, hogy a vizsgált hídhelyszínek közül a határársárdai változat sokkal észszerűbb, hiszen onnan jó tömegközlekedési kapcsolattal közvetlenül lehet akár Szentendrére, akár a fővárosba jutni, míg a tervezők által preferált hídon Szentendrére érve még negyedórát kell kutyagolni a HÉV-ig vagy a buszpályaudvarig. Másrészt a határársárdai változat kevesebb védett területet venne igénybe. Végezetül pedig kifogásoltam, hogy a főtéri változatról nem készült korrekt látványterv, holott a Kis-Duna legszebb „S” kanyarulatát tenné tönkre.

Kellemes meglepetésemre kifogásaimnak helyt adott a másodfokon eljáró megyei közigazgatási hivatal. A cikk bevezetőjében említett jogerős határozat szerint a most éppen készülő környezeti hatástanulmányban

mindegyik hídváltozatról korrekt, azonos módon tájba illesztett látványtervet kell készíteni. Továbbá „a Szentendre – Szigetmonostor között tervezett hídváltozatokat Szentendre város dunai látképeivel együttesen, kiemelten szükséges értékelni a tájképi, településképi adottságok megőrzése szempontjából”. Nehéz elképzelni, hogy „a tájképi adottságokat” jobban szolgálná egy főtéri, mint egy határársárdai híd, de persze mindez csak a majdani környezetvédelmi engedélyezési eljárás során derül ki.

Talán még lényegesebb a közigazgatási hivatal másik előírása, eszerint mérleget kell készíteni a kerékpárút által igénybe vett védett természeti területek, (a Natura2000 hálózatba tartozó élőhelyek) nagyságáról, azaz meg kell adni a készítendő hatástanulmányban, hogy az egyes nyomvonal- és hídváltozatok várhatóan hány négyzetméter védett területet vesznek igénybe. Megint csak nehéz elképzelni, hogy az összevetésből jól jöjjön ki a településünkől legtávolabbi hídváltozat, hiszen minél hosszabb az út a Szigeten, annál nagyobb az érintett természeti terület. Annyit talán sikerült tehát elérni, hogy valamennyi változatot egyforma alaposan vizsgálják, s ne legyen eleve preferált a főtéri hídváltozat. A készülő tanulmányról most annyit tudni, hogy jelenleg – mint lapunk kérdésére a beruházó NIF szóvivője válaszolta – „a projekt előkészítési fázisban tart, azon belül is a nyomvonalak, hídhelyek lehetőségeinek elemzése zajlik”. Szóval, jövőre talán majd meglátjuk.

SZABÓ GÁBOR

## Köszönetnyilvánítás

OLIMPIAI REMÉNYSÉGEK VERSENYE zajlott a Tüskecsarnokban, ahol négy ország korosztályos jégkorong válogatottja szerepelt. A döntőt a magyar és a szlovák U18-as csapata vívta. Gáspár Levente a döntő legjobb játékosa és a torna legjobb háttvédje címet is elnyerte!

A család nevében köszönjük az önkormányzat támogatását!

*A képen: Kovács Csaba és Gáspár Levente a döntő utáni díjátadón*



GÁSPÁR SÁNDOR

# Mi a Koragyermekkor program?

## Miért is vannak a szülői kérdőívek?

- Új, komplex szűrőprogram
- Gyermek fejlődésének nyomon követése
- Az eltérő fejlődést mutató gyermekek korai kiszűrése
- Útmutatók, tájékoztató anyagok szülőknek és szakembereknek
- Képzések, új módszertan és gyakorlat házi orvosoknak, védőnőknek
- Informatikai fejlesztések a gyermekek alapellátásában

A program célja, hogy a 0-7 év közötti gyermekek rendszeres és korszerű szűrő-

vizsgálatokban részesüljenek, és így korán felismerje az ellátórendszer (házi gyermekorvosok, vegyes praxisú házi orvosok, védőnők) a fejlődésben veszélyeztetett gyermekeket. Ebben segítenek a szülői kérdőívek is. Ezeket minden gondozott szülői kitöltik a szűrések alkalmával vagy még előtte az otthonukban.

Megtalálhatók a [www.koragyermekkor.hu](http://www.koragyermekkor.hu) honlapon, illetve minden védőnőnél.

A koragyermekkor honlapon, ezen kívül még a különböző életkorú gyermekek optimális fejlődéséről videófilmek, kalkulátorok (BMI, várandós), sok információ és

tanács található.

Minden kisgyermekes szülő figyelmébe ajánlom szeretettel!

Minél többen figyeljük értő szemmel a gyermekeket és összefogva (szülő, gyermekorvos, védőnő) megtaláljuk a megfelelő fejlesztést, annál sikeresebb lesz az iskolakezdés!

A boldog, egészséges gyermekkor, boldog, egészséges felnőtt életre nyújt reményt!

Kérem, továbbra is minden kedves szülő építő együttműködését!

Köszönettel:

GYÖNGYÖSINÉ MARIKA VÉDŐNŐ

## Pócsmegyer Rendezvényközpont szolgáltatásai

### Székhelyszolgáltatás cégek számára

A vállalkozások és a cégek nem működhetnek székhely nélkül. A cég székhelye az, ahol az adott cég elérhető. Ide érkeznek a hivatalos levelek, valamint az esetleges ellenőrzések helyszíne is ez a cím. A törvény a székhely és a központi ügyintézés helye között különbséget tesz. A székhelyen folynak a különböző adminisztratív feladatok, odaérkeznek a különböző levelek és csomagok, és a székhely címét használják a különböző hivatalos iratokban.

Cégtáblával szükséges jelölni a cég székhelyét.

### A székhely szolgáltató előnyei:

- Postai levelek és küldemények érkezéséről értesítést kap a székhelyszolgáltatótól telefonon vagy e-mailben
- Az ügyfélszolgálat fontos része a székhelyszolgáltatásnak, mert hivatalos szervek előtt képviselve lesz
- Ne aggódjon, ha elfoglalt vagy éppen utazik, akkor is működik a gépezet! Email segítségével bárhova eljuttatjuk Önnek a megbeszélte anyagokat.

### Kiknek ajánljuk a székhelyszolgáltatást?

Minden olyan leendő cégnek, ügyfélnek, akik nem akarnak külön költségen, személyzettel irodát fenntartani. Fontos tényező számukra az ár-érték arány, a megbízhatóság, precíz ügymenet és a székhelye biztonsága, a hatóságok számára székhelyük elérhetősége.

### PRK terem bérlés

#### 17 m<sup>2</sup>-es terem:

1500 Ft/óra – hétféve: 3.000 Ft/óra

#### 110 m<sup>2</sup>-es Konferencia terem:

2500 Ft/óra – hétféve: 5.000 Ft/óra

#### 450 m<sup>2</sup>-es Csarnok:

14 óra után kiscsoportos foglalkozásokra  
2.500 Ft/óra

Egésznapos bérlés és hétféve: egyedi megállapodás

Esküvőkre, nagyobb létszámú rendezvényekre:

50 fő alatt 80.000 Ft/óra

50 – 150 fő között 120.000 Ft/óra

150 fő felett 150.000 Ft/óra

### Irodai szolgáltatások

Fénymásolás, nyomtatás, spirálozás, laminálás, szkennelés, szövegszerkesztés, szövegtördelés, szórólap, meghívó, plakát szerkesztése

### Civilek Háza Surány, Akác u.17

#### Bérlés:

2.500 Ft/óra,

egész napos bérlés: 25.000 Ft

# Depresszió és hiperaktivitás... és növényi segítőink

Először is szeretném megköszönni azoknak, akik a júliusi hőség ellenére is eljöttek a kertembe egy kis gyógynövényes beszélgetésre – szerencsénk volt, a felhők enyhítettek a hőségen, és meg sem áztunk. Olvasóimnak is köszönöm a figyelmet és a bátorító szavakat ebben az utolsó cikkemben. Úgy érzem itt az ideje, hogy a tudás befelé, és ne kifelé áramoljon, vagyis ideje a tanulásnak:). Remélem, hogy pár hónap múlva megint lelkesen ülök majd le a gép mellé, hogy a gyógynövényekről írjak.... Addig is – ez itt a reklám helye – szeretném beharangozni a Családi Herbárium c. könyvem megjelenését, mely a hasznos gyógynövényes információk mellett egy személyes vallomás is, hogyan változtatta meg az életemet a gyógynövényezés, a növények mélyebb megismerése, tehát egy – követhető – életmódváltás történetét – is – kézhez kapja az Olvasó.

Most azonban térjünk rá a mai témánkra: depresszió és hiperaktivitás. Ezt a témakört, legalábbis a második felét felkérésre írom, és így az iskolaév kezdetén úgy gondolom aktuális is. De haladjunk sorrendben.

Sok mindent nevezünk a köznapi életben „**depresszió**nak”. Az időjárás kiváltotta búskomorságtól a gyógyszeres kezelést igénylő életre veszélyes állapotokig.

Az egyik leggyakrabban említett növényi „antidepresszáns” az **orbáncfű**. Akik olvasták az eddigi cikkeimet sokszor találkozhattak e növény nevével.... Tinktúrában ajánlom fogyasztani szeptembertől kezdődően már, hogy megelőzzük az őszi-téli kedélyhullámzásokat, és az életkedvünket, mellette nem árt a D-vitamin, a magnézium és a B-vitaminok bevétele. Fontos tudni, hogy **aki depressziója miatt gyógyszeres kezelésben részesül annak nem szabad orbáncfüvet szednie semmilyen formában**, mert a növény segíti e gyógyszerek semlegesítését a májban, így azok nem tudnak hatni.

Az ún. téli depresszió – amitől egyébként nyáron is szenvedhetünk:) – a SAD (Seasonal Affective Disorder) betegségen más gyógynövények is képesek segíteni, pl. a **citromfű** vagy a **körömvirág** – mindkettő immunerősítő hatással bír. A **zab** pedig az étrendünkbe illesztve csökkenti az idegességet, hisztériára való hajlamot, a kimerültséget, ahogy szoktunk mondani jó szolgálatot tesz, amikor „kilógnak az idege-

ink”. Ő egy tonizáló növény, vagyis fontos anyagokkal látja el a szervezetet sejt szinten. Hosszabb ideig kell „kásálni”, hogy hasson. Tonizáló növényként meg kell itt említeni a **csalánt** is.

Fontos növényünk a **galagonya** – ami szintén támogató, tonizáló növény –, akkor is, ha „felfokozottak” vagyunk: lehoz a földre, nyugtat, azonban érzelem-hiány, üresség érzés esetén is, – ami kamasz, de idős korban is előfordulhat – nagy segítség. No meg akkor, amikor „megkeményítettük a szívünket” és ez okoz egyfajta stagnálást, ami akár depresszióba is fordulhat. Ugyanerre az érzelmihiányos, üres állapotra iható a **fehér üröm**.

A galagonya jó kísézője a **szúrós gyöngyajak**. Sok növényt említhetnék még, de szeretnék inkább kitérni egy speciális állapotra, ez pedig a bipoláris zavar, régebbi nevén a mániás depresszió. Gyógyszer szedése mellett is lehet inni a **pitypanggyökérteát**, mely a májra hat. Itt is elmondható, ahogy általában a depresszió esetében, hogy segít az alapbetegségen, ha a székrekedés tünetén segítünk, így normalizálva a szerotonin szintet. Milyen növények segíthetnek szelíden a székrekedésen? **Tyúkhúr, katáng, csalán**, és persze a már említett **pitypanggyökér** is. Visszatérve a bipoláris zavarra két növényt javasol még a szakirodalom, ezek a már említett **galagonya** és a **szúrós gyöngyajak**.

Az **apróbojtorján** az utolsó növény, amelyet meg szeretnék említeni. E növény típusát a virágesszenciák atyja – Edward Bach – írta le találóan, olyan állapotról beszélünk, amikor valójában feszültek vagyunk, de ezt nem mutatjuk, egyfajta mesterkelt felfokozottság, vidámság jellemzők ránk, egészen addig, amíg le nem megy a függöny... nem közvetlenül a depresszióhoz kapcsolódik, inkább azt mondanám, hogy ez az állapot lehet az előszobája akár depresszióknak is.

Másik mai témánk az ún. **hiperaktivitás**, melynek jelentése legalább annyira kilúgozott, mint a depresszió szavunké, manapság minden ún. rossz gyerekre használja a közbeszéd. Talán leglényegesebb tünete a koncentráció-zavar. Ismét csak meg kell említenünk a **galagonyát**, mely tonizál, és ezen keresztül nyugtat, segít az odafigyelésben. Javasolt még a fent említett **zabkásakúra**, az **orbáncfű**, a **bodza** (soha nincs ott, állan-

dóan egy álomvilágban él), a **csalán**.

Fontos megemlíteni, hogy az ún. hiperaktivitásnak sok kiváltó oka lehet. Az egyik az életmódunk: sok kisgyereket túl korán túl sok inger ér. Szinte elcsépelet már felsorolni: tv, számítógépes játékok, a kevés olvasott, vagy fejből mondott mese, és a minimális beszélgetés a családban, az odafigyelés hiánya; aztán jön a korrekció, már következményként, vagyis a rengeteg „fejlesztés”, a túl kevés szabad játék. Ide tartozik az étrendünk is, mely túl sok gyorsan felszívódó szénhidrátot jelent (mindenki ismeri a csokitorta tüneteit a szülinapi bulin), illetve más savasító ételeink. Mindez képes a hiperaktivitás tüneteit produkálni, pedig valójában itt nem e betegségről van szó.

A valódi hiperaktivitás, amennyire én tudom, éppen hogy a fáradtság kompenzálása, ezért tehát nem segít a sok sportolás sem. Persze nem azt mondom, hogy a mozgás, különösen a természetben való mozgás ne lenne hasznos, de nem az amúgy is fáradt gyerek további fárasztása a célra vezető. Tehát a lágyabb mozgásformák az ajánlatosak, azok amelyek visszahoznak minket a testünkbe, pl. jóga, tai-chi, vagy séta, kirándulás a természetben. A máj munkáját (**pitypanggyökér, katáng, körömvirág, apróbojtorján, fecskefűtinktúra**, ez utóbbi csak 1-2 cseppes adagban, **orbáncfű**), illetve a vérkeringést segítő növények (lásd **galagonya**) viszont hasznosak lehetnek. **Rozmaringtea** iható, ha a gyermek vérnyomása alacsony, segít eljutni a vérnek az agyba. **Fehér fagyöngy** szintén idetartozik, csak hideg áztatással készíthető!

Zárójelben jegyzem meg, hogy a **kis méteńg** (vinca minor) is segíti az agyi vérellátást, viszont inkább csak tinktúrában, és nagyon kis, 1-2 cseppes napi adagban. Ezt a növényt utolsóként próbálnám ki, mert szükséges megjegyezni, hogy agyi tumor esetében a vinca minort TILOS használni!

A sok szárító gyógynövény mellé érdemes a keverékekbe időnként néhány „vizes” növényt is beletenni, amelyek egyben tonizálnak, tehát erősítik a fáradt szervezetet, ilyenek pl. a **tyúkhúr**, vagy az **ibolya**.

Köszönöm Olvasóimnak eddigi megtisztelő figyelmüket, remélem hasznukra váltak a leírtak. Ebben az évben több sétat már nem tartok, de tavasszal ismét indul a gyógynövényeszezon! Jó egészséget kívánok!

## KISOROSZI ÖSSZEFOGLALÓ A NYÁRI BIOLÓGIAI SZÚNYOGGYÉRÍTÉS TAPASZTALATAIRÓL

(Kivonat a Kisoroszi Hirmondó 2018. szeptemberi számából)



Az idei tavasz folyamán a vízügyi szakemberek előrejelzéseik különösen nagy vízmennyiséget (áradást) jeleztek a Dunán. Ez a szúnyogok kifejlődésének nagyon is kedvező lett volna, de szerencsénkre elmaradt a nagy áradás. Mint ahogy a szegedi biológus szakértőink zárójelentésükben megfogalmazták:

*„Valóban lehet a könnyebb utat választani és kockázatos kémiai vegyszerekkel lefújatni az egész települést, de az sem a természetnek, sem az embereknek nem tesz jót. Mint ahogy az idén is látható volt, sokkal kisebb területet kellett kezelni a biológiai módszerrel, mint a kémiai permetezéskor, amikor az egész falu területét (~ 150 ha) kell lefújni és telefüstölni egy alkalommal, szemben az árhullámok után szükségessé váló, néhány hektár (az idén 1,5- 6 ha) lekezelését igénylő biológiai védekezéssel.*

*Ezen túl hatékonyságban sem lehet összehasonlítani a két módszert, ugyanis a kémiai permetezés esetén a nem kezelt területekről rövid időn belül berepülnek a szúnyogok a településre, míg a biológiai módszer a lárvákat pusztítja el, amelyek aztán ki sem kelnek. Az elpusztított lárvákból ki nem kelt szúnyogok újabb petéket sem tudnak rakni, amely nem lényegtelen szempont a szúnyogok által terjesztett betegségek kapcsán sem.*

*És végül, de nem utolsó sorban, a kémiai módszer minden rovar elpusztít, amely egy nemzeti park területén meglehetősen fajsúlyos kérdés, nem beszélve a kémiai vegyszerek mellékhatásairól, amelyekről általában hosszabb használat után szerzünk tudomást.*

*Ezzel szemben a biológiai módszer a Bti (*Bacillus thuringiensis israelensis*) tartalmú hatóanyagot használja, amely mellékhatások nélküli, tehát teljesen biztonságos.”*

A biológiai kezelések során számos helyi tapasztalatot szereztünk, melyeket immár sikeresen tudunk majd a jövő évi eljárások alkalmával is – az Önök megaláztatására – alkalmazni.

Benedek Károly alpolgármester

# Szigetnapló – elment!

## (Regényrészlet)

Már nappal nagyon félek. A tudattól, hogy éjjel dobálni fognak a hullámok. Különösen, amikor elmegy mellettem a Szlovákiába tartó Moszkva. Pontosan abban az órában halad el, amelyben már vízen vagyok. Barátkozom a Dunával. Inget veszek és megborotválkozom a folyam tiszteletére, amikor csónakra szállok esténként egyedül, hogy keressem a vízi nagyvadakat, miközben harcolok a saját félelmemmel. Találkozni törekszem Magyarország „nagyvadával”, a harcsával. Furcsa érzés fog el, ha belegondolok, hogy magamra maradok éjszaka egy folyammal, amellyel barátságot szeretnék kötni. De csak annyira, hogy ne öleljen magához. Nehéz elképzelnem, mit tennék, ha így vagy úgy beleesnék. Régóta úszom – de volna lélekjelenlétem hozzá? Legyőzné riadalmam az életöszön? Elboldogulnék az árral? És ha örvénybe kerülnek? Elérem-e a partot? Ezek a kérdések szerencsére megválaszolhatatlanok még számomra, marad a pakolás estére. Hátha megmutatja magát a hal. Számba veszem a wobblereket. A kétrészes Jointedben hiszek a legjobban közülük, de azért a többin is megfenem a horgok élet a vékony reszelővel. Összerakom a botot, dobok párat az udvaron. A zsinór sísteregve repül ki a reggeli levegőben, az orsó is szépen dolgozik, minden a legnagyobb rendben. Beteszem táskámba a fogót, amivel szájánál tudom megragadni az állatot, ha sikerül a csónak mellé terelni. Elképesztő érzékeny az a hatalmas száj, hacsak finoman is ér hozzá valami, azonnal összezárul, és robban vele az egész haltest. Kötelet is teszek be, hogy tudjam kikötni nappali fotózásra, ha éjszaka megfogom. Egy vékony zöld fedélű műanyag dobozba lámpát helyezek, ezt fogom kikötni majd a csónak szélére. A szűrt, tompa fény, csak annyira világítja meg a bokrokat, hogy ne dobjam fel rájuk a wobblert. Ha mégis sikerül, elmosolyodom, mert hármas horgászataink jutnak eszembe a két öcsémmel. – Bátyus, te madarászol? – vihogtak a sötétben mellettem minden alkalommal, amikor ágra került víz helyett a horog. Elképesztő pontosakat kell ugyanis dobni a part melletti vízsza-kaszon be a bokrok alatti lyukakba, ahova kimerészkedik az éjszaka csendjében a ragadozó, hogy hátha vízbe pottyán álmában

egy madárfióka vagy egér. Be kell tudnom csapni, madárrá, egérré kell tudni válnia a Jointednek. A megfelelő dobáshoz segít a szórt fény. Apró harapófogót is teszek be, amivel egy erős tekeréssel ki tudom venni a hal szájából a horgot. Remélhetőleg onnan kell kivennem, nem a kezemből. Jártam már úgy Itáliában, hogy ugráltak be a megriasztott, cefalonak nevezett balindhoz hasonló félfaros halak a csónakba, és egyikük úgy ütötte el az éppen pad alatt heverő botom, hogy szó szerint átvágta tenyérémen a horgot. Irtózatos volt látnom a saját húson átment fémet a körülötte sötétlő vérrel. A horog szakála miatt nem tudtam visszafele terelni tenyeremen az acélt, miközben már jelentkezett az első meglepés és elforrósodás után a nagyon erős fájdalom. A csónak aljában guggolva ordítottam. Túratársam sietett segítségemre a kis fogóval, letörte a horogszakállt, majd kirántotta húsból a gyilkos fémet. Mivel nem találok itt magamnak egyelőre társat, ma is egyedül megyek, ezért a hasonló helyzetekben magamra maradok.... Kést teszek a táskámba, hogy el tudjam vágni a horgonyt vagy a haltartó kötelet, ha úgy követeli a helyzet. Meg egyáltalán: az ősi fegyver akkor is biztonságérzetet ad, ha a legtöbbször semmire nem használom. Elengedhetetlen, mint a fejlámpa, amit – ha nincs baleset vagy bármi egyéb zavaró körülmény – akkor kapcsolok be, amikor már remény van rá, hogy megláthatom vele a kifárasztott harcsa vízből kiemelkedő fejét. Számba veszem a ruháim is. Vízhatlan kapucnis horgászskabát kell az ing fölé és ugyancsak vízhatlan nadrág. Hányszor kapott el a csónakban a hajnali zápor. Nem egy ilyen alkalommal jött harcsakapás, úgyhogy a legzordabb időjárási viszonyok közt is ki kell tudnom tartani, hogy elérjem a célt: találkozni a vizek „medvéjével”. Késő délutánra jár az idő, amikor elköszönök feleségemtől, és elindulok Vidrához, aki a motorcsónak-kölcsönzőt üzemelteti. Vidra a hatvanas éveit tapossa, de a csónakok iránti rajongása mit sem változott. Egy hete rá akart beszélni egy katarán végű régi csónak, valamint egy öt lóerős névtelen motor megvásárlására. Hosszas gondolkodás után nemet mondtam, biztosítva, hogy amint több pénzem lesz, veszek tőle jobbat.

Négy-öt csónak van a kikötőjében, ahol egy utánfutóból árulja a sört és a hot dogot. Hiába épített egy nagy házat a fiának. A gyerek Mercedest kért tizennyolcadik születésnapjára, és beköltözött a fővárosba albérletezni. – A vidéki élet már csak ilyen – legyint keserűen Vidra, majd lapátot tesz nekem a csónakba, hogy vissza tudjak jönni, ha elromlik a motor. Egy narancssárga mentőmellényt és egy horgonyt is kapok. Ahogy érzem, hogy mozog alattam a víz, hatványozottan tér vissza a reggeli félelem. Persze, a legnehezebb helyzet is bizonyos szinten képes megszokottá válni számunkra. Elfogadom, hogy eltávolodik a szárazföld, és magamra maradok a hatalmas víztömeggel. Az elején még félelken teszek-veszek a csónakban, majd ahogy lemegy a nap, kikapcsolom a motort a part menti fáktól pár méterre, és csorogni kezdek az árral lefelé. Az evezőlapáttal igyekszem párhuzamosan tartani a csónaktestet a parttal, miközben gyakorlom a csendet. Eszembe jutnak a költő sorai:  
Ó, alkonyoknak könnyű vétkei,  
semmittevés és pillanatnyi csönd;  
Esélytelen vagyok, amíg koccan a lapát,  
amikor helyére teszem, ring a csónak a lépteimtől,  
vagy megzörren a doboz, ahogy wobblert cserélek. Besötétedik. Az éjjelre fészükbe bújó madarokról mérem le, mennyire tudok csendben maradni. Először mintegy harminc méterről vesznek észre, hogy közeledem, és hangosan rikácsolva röppennek tova. Percekké válnak az órák, miközben folyamatosan indiánná válva lapulok a csónak alján. Valamikor az éjszaka közepén jutok el oda, hogy észrevétlenül besiklom egy fa lombkoronája alá úgy, hogy pontosan a fejem felől repül el egy madár. Csak akkor vesz észre, amikor már teljesen a fészke alatt vagyok. Ekkor tudatosul bennem: a csendem hatékony, esélyes vagyok. Rövideket dobok guggolva orrom elé a sötétben, keresve a bokrok közötti vízlyukakat. Nem kell sokáig várnom. Egy három-négy méteres dobásnál felrobban a víz.... A sötétben is látom a fehért habokat és a kavargást, majd érzem alkaromon, ahogy menekülni próbál a harcsa. – Megvan! – örvendek magamban. Felállok fárasztani, de fura módon a hal hamar közeledni kezd a csónakhoz. Nem

lehet nagy – villan át agyamon. Nem tudom, mennyi idő telhet el, amikor a csónak mellé terelem, és meglátom ide-oda forgó testét. Mintegy öt kilós lehet. A fogóért nyúlok, hogy kiemeljem. Ekkor nagyot rándít a zsinóron, amely hirtelen könnyűvé válik. A wobblers hangosan koppan a csónak külső falához. Nem hiszem el, hogy elszabadult! Pedig már majdnem ott volt a fogómon! Ingerülten teszem le a botot, és leülök a padra. Dühöm elkeseredéssé,

majd szomorúsággá válik, mígnem tudatosul bennem: ez a harcra bármilyen kicsi volt, és bárhogy távozott, örökre az első tanítóm marad, aki segített begyakorolnom a csendet. Minden nyomorúságunk annak tudható be, hogy képtelenek vagyunk csendben, egymagunkban ücsörögni egy szobában – mondja Blaise Pascal. Hosszú idő még, amíg szobává válik a csónakom, de ma végre találkoztam a harcával. Találkoztam vele és mégsem. Jóval fontosabb

azonban ennél, hogy megmutatta: csakis úgy láthatom meg társait, ha eggyé válok immár közös környezetünkkel. Nem folytatom a horgászatot. Begyűjtöm a motort, és visszahajtok Vidra stégjéhez. Útközben egyre nő bennem az elégedettség. Partra szállva figyelem még egy darabig a folyam éjszakai nyugalomát. Hazaérve A karthauzi borítójára akasztom a wobblert.

MURÁNYI SANDOR OLIVÉR  
(MEGJELENT A JELENKOR ONLINE-ON)

## Megfázásos tünetek kezelése

Oktoberi rovatunk az őszi szőlő szőlő. Ilyenkor az fül-orr-gégészeti szakrendeléseinken megszorodik a megfázásos tünetekkel érkező betegek száma. Intézményünk szakorvosa, Dr. Gaál Andrea néhány jó tanáccsal látja el most olvasóinkat:

Megérkezett az ősz, a változékony, kiszámíthatatlan időjárás, a nyirkos reggelek miatt gyakoriak a megfázásos tünetek. Az óvoda és az iskolakezdés, a közösségbe kerülés is kedvez a megfázásnak, vírusfertőzés terjedésének. Ezekben a hónapokban a betegek leggyakrabban felső légúti tünetekkel keresik fel orvosukat. A tünetek kialakulásáért leggyakrabban vírusfertőzés a felelős. Amennyiben ezeket a kis, egyszerűnek mondott panaszokat nem kezeljük, felülfertőződhetnek, és súlyosabb betegség alakulásához vezetnek pl.: fülkürt hurut, serosos, ill. gennyes középfülgyulladás, arcüreggyulladás, gége-, légcső- és hörgőgyulladás, akár tüdőgyulladás is. Az első napokban nem fontos orvoshoz fordulni, mert a zsúfolt várókban magasabb a felülfertőződés (bakteriális) kockázata. Ezekben az esetekben tüneti terápia (orrszívás, orrcsepp, köptető, láz és fájdalomcsillapító, vitaminok, bő folyadék, infralámpa használata stb.) alkalmazásán kívül antibiotikum adására nincs szükség. Mindössze a felnőtt betegek 10-20 %-nál,

a gyermekek esetében 25-40 %-ban találunk felülfertőződéssel, ill. szövődémmennyel. Amennyiben a tüneti szerek adására 3-4 nap múlva sem javulnak, vagy rosszabbodnak a panaszok, keresse fel háziorvosát, vagy házi gyermekorvosát, mert ilyenkor a tüneti terápia mellé antibiotikum adására is szükség lehet. (FONTOS: antibiotikumot SOHA NE kezdjünk el szedni orvos tanácsa, ill. javaslata nélkül!)

### Mit tegyünk? megfázás, vírusfertőzés esetén:

**Tünetei:** Orrdugulás, orrfolyás, tüsszögés, arcfeszülés, dugulás érzés, fejfájás, hőemelkedés, láz.

**Cél:** Orrlégzés biztosítása, váladék termelés csökkentése, váladék kiürülésének biztosítása.

**Terápia:** legfontosabb az orrtisztítás, szívás, majd nyálkahártya lohasztó szerek: orrcsepp, ill. spray, kalcium, antihisztamin (allergia elleni gyógyszer), melegítés (infralámpa), váladékoldó, ill. köptetők használata.

3 napnál tovább fennálló láz, ill. sárgás-zöldes sűrű váladék, arc feszülés esetén antibiotikum adása már szükséges lehet, keresse fel háziorvosát, házi gyermekorvosát.

3 hétnél tovább tartó, fenti terápiára nem reagáló esetekben további kivizsgálás javasolt – ilyenkor javasolt az fül-orr-gégészeti



szakrendelés felkeresése. Ok lehet: allergia, orrpolip, orrsövényferdülés, reflux, fogászati góc, stb. Az alapos kivizsgálás után a szakorvos további szakrendelésekre irányítja tovább a beteget, majd a kapott eredmények függvényében kialakítja a megfelelő terápiát.

DR. GAÁL ANDREA

Szentendre Város Egészségügyi Intézményeiben a fül-orr-gégészeti szakrendelés **nem beutaló köteles**. Rendelési időkről a [www.szei.szentendre.hu](http://www.szei.szentendre.hu) honlapon tájékozódhatunk. Allergiavizsgálatot kizárólag Dr. Gaál Andrea rendelési ideje alatt végeznek, de erre érdemes időpontot kérni a +36 26-501-444 telefonszámon a 125 melléken, vagy regisztráljanak a fönix web felületen (honlapunkról elérhető), és sorban állás, telefonálgatás nélkül kényelmesen tudnak időpontot választani maguknak. Fogadjuk meg a doktornő tanácsait és kisebb megfázások, meghűlések esetén bízzanak háziorvosuk, házi gyermekorvosuk tudásában.

Továbbra is várjuk kérdéseiket a [kisbiro@pocsmegyer.hu](mailto:kisbiro@pocsmegyer.hu) címre.

E. Zs.

*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.*

# Magyar konyha egészségesen – csicsóka

Kedves Háziasszony!

A **csicsóka** Észak-Amerikából a XVII. század elején került Európába, ahol ma a legtöbbet termelik. Magas növésű, dudvás szárú, gumós, fagyűrő élőlő növény, melyet földi articsóka, földi körte, és jeruzsálemi articsóka néven is ismernek. A „szegények krumplija” küllemében a friss gyömbérgumóra emlékeztet, íze pedig az articsókához hasonló, idénye novembertől márciusig tart. Vásárlásnál a kicsi, hibátlan gumókat válasszuk, mert ezek zamatosabbak, mint a nagyok. Lehetőleg még a vásárlás napján használjuk fel, mert csak nyirkos homokba rakva, hűvös, sötét helyen tárolható hosszabb ideig. A csicsókát folyóvízben alaposan lekeféljük (körömkefével), ha salátának nyersen, hámozatlanul, durvára reszelve használjuk fel (a retekhez hasonlóan), vagy úgy főzzük, mint a héjában főtt burgonyát. Hogy kellemes ízét kiemeljük, citromlével, esetleg nagyon kevés őrölt köménnyel, fehér borssal, csipetnyi sóval, kevés mézzel, tejszínnel, vagdalt dióval ízesíthetjük.

## Csicsókaturmix

25 deka csicsókát folyóvíz alatt körömkefével alaposan megmosok. Körömnnyi darabokra vágom, és 1 hámozott narancssal, fél banánnal, 1 evőkanál citromlével, 1 kiskanál mézzel meg 5 deci tejjel vagy vízzel turmixolom.

## Csicsóka sütve

40 deka burgonyát és 20 deka csicsókát tisztítás után vékony karikákra vágok, és kiolajozott tűzálló tálba helyezem. 2 deci tejfölben 1-2 tojást elkeverek, megszórom, borsikafűvel fűszerezem, és a burgonyára öntöm. A tetejére 5 deka reszelt sajtot hintek, és sütőben, közepes lánggal készre sütöm. Érdemes virslivel, vagy gombával gazdagítani.

## Csicsóka ropogósan

60 deka csicsókát kb. 1 óráig sós vízben áztatok, majd folyóvíz alatt körömkefével megtisztítom, így nem kell meghámozni. Utána szárazra törlöm, hasábokra vágom. Bő, forró olajban kisütöm, majd lecsöpögtetem. Enyhén megszórom, és finomra vágott zsázsával vagy petrezselyemmel meghintve, köretként tálalom.



## Csicsóka borkorcsolyának

60 deka csicsókát megtisztítok, majd mint-ha hámoznam (az almához hasonlóan), vékonyra szeletelem. Erre a kis trükkre azért van szükség, mert a csicsóka rendszerint apró, nem lesznek belőle nagy szeletek, csak ha körkörösén vágjuk. Konyharuhára terítve a nedvességet leitatom róla. Közben 12 deka lisztet 2 tojással, meg 1 deci tejjel összekeverek, és ezt a „palacsintatésztát” csipetnyi fehér borssal meg szerecsendióval fűszerezem, megszórom. A csicsókaszeleteket először lisztbe, majd a palacsintatészta mártóba mártom, és forró olajban kisütöm. Nagy józú étel.

## Csicsóka krokett

50 deka csicsókát megtisztítok, apróra vágom, és egy kevés enyhén sós vízben puhára főzöm. Leszűröm, és jól összetöröm. 1-2 tojás sárgájával meg 1 szál reszelt sárgaréppával összekeverem. őrölt köménnyel, piros paprikával, apróra vágott zsázsával fűszerezem, és annyi lisztet adok hozzá, hogy lágy tésztát kapjak. Végül a tojásfehérjéből vert kemény habot is beleforgatom. Egy serpenyőben 4-5 evőkanál olajat melegítek, és a masszát kanállal beleszagatom, majd ellapítom, végül mindkét oldalán szép pirosra sütöm. Vegyes salátával melegen tálalom, de főzélékekhez feltétnek is kiváló.

## Vegyes csicsókasaláta

Azonos mennyiségű nyers csicsókát, zeller gumót, karalábét, sárgarépát, és savanykás almát megtisztítok, lereszelek, közé

pedig 3 evőkanál csíráztatott búzát hintek. Citromlével, sóval ízesítem, borsikafűvel, apróra vágott fokhagymával fűszerezem. Mézzel kissé megédesített kefirrel összekeverem. Apróra vágott póréhagymával vagy újhagyma zöldjével meghintve, salátalevéllel tálalom.

## Csicsóka tartármártásban

40 deka nyers csicsókát, és 20 deka zeller gumót tisztítás után gyufaszálnyi csíkokra vágok, és 1 bögre főtt barnarizzsal összekeverek. Vékonyra szeletelt póréhagymával, és sóval meg fél citrom levéllel ízesítem. Tartármártásba forgatom, és a tetejét banán karikákkal díszítem. Rántott zöldségekkel tálalom.

## Csicsókapogácsa

20 deka főtt, még melegen áttört csicsókához, amikor kihűlt, 30 deka lisztet, 10 deka margarint, fél deci tejben megfuttatott 2 deka élesztőt, és 1 tojást adok. Jól összegyúrom, és 1 órán át kelesztem. Utána a tésztát vékonyra nyújtom, és kétszer-háromszor hajtogatom – úgy, ahogy a leveles tésztát szokás. Utoljára kb. egy cm vastagra nyújtom, majd tetszés szerinti nagyságú pogácsaszaggatóval kiszúrom. A tetejét tojásárgájával megkenem, durvára vágott dióval (vagy köménymaggal) meghintem, és sütőben, előmelegített sütőben, közepes lánggal megsütöm.

**Jó étvágyat kívánok!**

BORSÉKINÉ RÉTHÁTI ÁGNES

## Programajánló

Időpont	Program	Helyszín
október 6. / 19:00	Szüreti bál - Nyugdíjas klub	Rendezvényközpont
október 7. / 11:00	Szigeti Tekergők	Surányi Duna-Parti ABC-
október 10 – 11	Tudószűrés	Rendezvényközpont
október 12. / 10:00 – 15:30	Vállalkozói Fórum	Rendezvényközpont
október 12. / 18:00	Irodalmi barangoló - Balázs László Gábor és Gáspár Sándor előadó estje	Rendezvényközpont
október 15. / 15:30 – 18:00	Véradás	Rendezvényközpont
október 23. / 15:00	Ünnepi megemlékezés - Bibó István emlékkiállítás	Rendezvényközpont
november 5. / 17:00	Karády György kiállítás	Rendezvényközpont
november 9.	Idősek napja	Rendezvényközpont
november 17. / 9:00 – 12:00	Bolhapiac	Rendezvényközpont
november 25. / 17:00	Malek a négyzeten - koncert	Rendezvényközpont

### Pócsmegyer Rendezvényközpont állandó programjai

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

#### HÉTFŐ

9:00 – 10:00..... 3-1-2 Meridián torna – Ági néni  
14:00 – 16:00 ..... Családsegítő – Baji Gabriella  
16:15 – 17:15 ..... Gyermek show tánc – Kiss Ági  
17:15 – 18:15 ..... Gyermek show tánc – Kiss Ági

#### KEDD

17:00 – 18:00..... Karate – Sipos István  
18:15 – 19:15 ..... Cross Training – Sipos István

#### SZERDA

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

#### CSÜTÖRTÖK

17:00 – 18:00..... Karate- Sipos István  
18:15 – 19:15 ..... Cross Training – Sipos István

### Civilek Háza állandó programjai

Surány, Akácós út 17

Hétfő, szerda, péntek 18:30 – 19:30

**Női torna – Ficzek Kati**

Tel.: 30/596-7581

### Családsegítő – Baji Gabriella

Ügyfélfogadás a PRK-ban

**Minden hétfőn: 14:00 – 16:00 óráig**

### Karinthy Ferenc Könyvtár

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. ftörm	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 Lelkesi Hivatal	06-26/395-128
Római Katolikus Plébánia	06-26/385-807
Baptista Lelkesi 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 Somogyi Ágnes	06-26/814-846 06-26/814-849 06-26/814-860	gazdalkodas@pocsmegyer.hu penzugy@pocsmegyer.hu etkeztetes@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 Szílvia	06-26/814-845	iktatas@pocsmegyer.hu
<b>Igazgatás</b> (Anyakönyvi ügyek, lakcímbejelentés) 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

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: ..... 9:00 – 14:00

Szerda: ..... 9:00 – 14:00

iskola fogászat: ..... 9:00 – 11:00

Csütörtök: ..... 14:00 – 19:00

**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:** • Felnőtt 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:

OKTÓBER	Dátum	Kedd	
	Október 2.	Kommunális	Szelektív
Október 9.	Kommunális	Zöld	
Október 16.	Kommunális	–	
Október 23.	Kommunális	Zöld	
Október 30.	Kommunális	Szelektív	



♦ ZÖLD HÍD PROGRAM  
INCSÉN HULLADÉK, CSAK ÉRTÉK

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
- Fűvesítés
- Takarítás
- Gyep szellőztetés
- Fűkaszalás
- Állandó gondozás
- Fakivágás

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

## Vihar?! ... Betörés?!

Hogy segíthessünk,  
kössön biztosítást házára, nyaralójára!

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

**EXTRA  
KEDVEZMÉNYEK!**

**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.

## Apróhirdetés

Tetőfedő, bádogos, lapostetők szigetelése és ácsmunkák. Nyugdíjasoknak 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

- EREDETIVIZSGA • 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 csiszolástechnika,  
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

## Minden, ami kert!

- Telektisztítás
- Fűkaszálás
- Fakivágás
- Kertkarbantartás
- Füvesítés
- Növényültetés
- Permetezés
- Zöldhulladék elszállítás

Hívjon bizalommal!

**Cserekye Csaba**

Tel.: 06-20 8228502

e-mail: csaba.cserekye@gmail.com



## 100 éves tejeskanna cserélt gazdát

Gyönyörű, legalább 100 éves kék zománcos, füles, fedővel ellátott, igazi klasszikus formájú tejeskannát ajándékozott Borszékiné Rétháti Ágnes a Nyugdíjas Klub immáron nevezetes táncgyűttesének.

Az apácaruhából kivetkőzött táncos hölgyeket új, saját kézzel varrott fellépő ruhájukban az október 6-án tartandó szüreti bálon láthatjuk újra táncot rojni a Rendezvényközpont parkolójában.

Ági néni, bevallása szerint, a remek táncprodukciókat kívánta honorálni a muzeális kanna odaajándékozásával.

# SMART INGATLAN™

TELJES KÖRŰ INGATLANKÖZVETÍTŐI  
SZOLGÁLTATÁSAINNAL ÁLLOK RENDELKEZÉSÉRE!

Virág Olga  
Ingatlanszakértő

+3670 622 3636

virag.olga@smartingatlan.hu



INGATLANKÖZVETÍTÉS  
HITELKÖZVETÍTÉS  
ÉRTÉKBECSLÉS  
ENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNY  
JOGI SEGÍTSÉGNYÚJTÁS  
KÖZMŰTÁRÁS ÉS  
ADATVÁLTOZÁS BEJELENTÉS

SMART INGATLAN .HU

TÖVISES NÖVÉNY	ÉT-KÉSZLET RÉSZE	TETŐFEDŐ MÁS KÖZEPE!	FARENHEIT	MEG-FEJTÉS 1.	FALUSI	CSENDÜLŐ	BELGIUM AUTOJELE	FÉLÉDES!	FELÉ PILLANT	LÍRAI MŰFAJ	FÉL ÚTI	SALAK NÉLKÜLI	FOGÁGY	ZAMAT	ARZÉN VEGYJELE
					ALAMIZSNA URÁN VEGYJELE					BŐSÉGES HAS ALATTI PRÉM			AMERIKAI KOSÁRLIGA ÜNNEPLÉS		
RÓMAI 1	KÉN VEGYJELE FŐZŐ- EDÉNY		RÁNTOTT LEVES JÁGER				ÚRHÖLGY VONTATÓ JELZŐJE				APA BECÉZVE BECÉZETT ANNA				
NÉMA SÉFI MEG- FEJTÉS 2.		FÉRFI RÖKON VANÁDIUM VEGYJELE			ALPOK FOLYÓJA ZAMBIA AUTOJELE			FÉLIG NALAI TÁRSÁ RÓV.		ÉPÜLET- SZÁRNY SZEMBENI			KÁLIUM VEGYJELE ÖCSKA		ÓRÓKÍTÓ- SEJT
A				S											G
FÉLIG ÁZIKI		EDZÉS RÉSZE! ZORRO			ALKOHOL ENERGIA				GYALOG- HINTO ÖVÖHELY					ÉSZAK KUTYA- FAJTA	
CÉLGÖMB					IDOMÉRŐ SZERKEZET ÓMAMA TÁRSÁ		BÁCSI RÓVIDEN ÉLESEN EMELKEDŐ			MŰLT IDŐ JELE FÉLIG KÁBA!		NÉMA CSINI! NEWTON			
PÁROS NYAK!		ROMÁN AUTOJEL OTTHONÁ- BA ÉRKEZIK		GÖL KÖZEPE! MESE KÖZEPE!		GIGA SUGÁR BJELE	DOLGOZÓ IDŐ GABONA- NÖVÉNY								KISEBB CSALÁS
FÉL ÉVI! FŐTT GABONA- ÉTEL	MAGYAR AUTOJEL SELYPÍTVE BESZÉL		KÉPVISEL ÖKÖR RÉSZE!									KICSI RITKÁS			
					RÓKA- FAJTA NYARAL					EZÜST VEGYJELE KIS ANTAL			CET SZÉLEI! KÁRTYA- JÁTEK		
MOSÓ MOSODÁJA	ÁRADAT HANGNEM			RÉSZBEN KÖPÜLI PENDELY		GEES (EGYÜTTES) VACAK			BECÉZETT SZÜLŐ ÉRTELEM						
			RÉMÜLT FOSZFOR VEGYJELE				ORVOSI CSŐ GRÍZBEN VANI!				LÉTEZIK OROSZ FEGYVER- TÍPUS			KELET PROFIT KÖZEPE!	
TETSZETŐ- SÉN TÍZSZER SZÁZ					ERDEI RÁGCSÁLO ENERGIA			NEKIINDUL ENERGIA							FIATAL SPORTOLO



**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 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 akusziik
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!**



# KONFERENCIA AZ INFORMATIKÁBAN TAPASZTALHATÓ EMBERI ERŐFORRÁS HIÁNYRÓL ÉS ANNAK LEHETSÉGES MEGOLDÁSAIRÓL

Időpont: **2018 október 12., 10:00 – 15:30** Helyszín: **Pócsmegyer Rendezvényközpont – Inkubátorház**  
(2017 Pócsmegyer, Kossuth u. 27.)

Pócsmegyer Inkubátorház a VG3 Consultinggal karöltve, rendszeresen szervez rendezvényeket, melyek célja az üzleti, piaci ismeretek bővítése kisvállalkozásoknak és startupoknak. Külön hangsúlyt fektetünk a kapcsolatépítésre és arra, hogy a vállalkozók és vállalkozni vágyók találkozzanak potenciális stratégiai partnerekkel, jövőbeli ügyfelekkel, működésüket támogató szakértőkkel.

**A részvétel ingyenes!**

- Melyek a digitális munkaerőhiány sajátos jellemzői?
- Te is megoldást keresel a szakemberhiányra?
- Hol van a legnagyobb munkaerőhiány?
- Mi lehet a gyakorlati megoldás a hazai IT munkaerőhiányra?
- Milyen nemzetközi minták vannak?
- Hogy lehet megtartani a jelenlegi munkaerőmet?
- Melyek a munkaerőhiány gazdasági szempontjai?
- Munkaerőhiányról vagy munkakedv hiányról beszélünk valójában?

## PROGRAM – ELŐADÓK

10:00 – 10:10	Polgármesteri köszöntő: <b>Németh Miklós</b>
10:10 – 10:30	<b>Nuage – Kurucz Attila</b> / <i>Utánpótlásnevelés vidéki egyetemvárosokban: Miskolc. IT</i>
10:35 – 10:45	<b>Mobile Media Solution</b> / <i>Duális képzés a gyakorlatban</i>
10:50 – 11:10	<b>W.Up – Pokorni Zsófia</b> / <i>Az employer branding fontossága</i>
11:10 – 11:45	Kötetlen networking, kávészünet, hidegtál
11:50 – 12:10	<b>Skillnout – Kovács Bálint</b> / <i>Hogyan növelhetjük vállalatunk munkaerő megtartó erejét? – A hatékony onboarding</i>
12:15 – 12:35	<b>FleetYou – Balogh Farkas Dávid</b> / <i>Fleetyou – A házhozszállítás jelene és jövője</i>
12:40 – 13:00	<b>Graphon – Farkas Tamás</b> / <i>Nem a cég választ IT szakembert, hanem a jelölt választja a céget!</i>

A rendezvényre regisztrálni lehet 2018. október 10-ig-ig,  
a [www.meetup.com/pocsmegyeri\\_innovacios\\_kozpont\\_rendezvenysorozat/](http://www.meetup.com/pocsmegyeri_innovacios_kozpont_rendezvenysorozat/) weboldalon,  
a [prk@pocsmegyer.hu](mailto:prk@pocsmegyer.hu) e-mail címen, vagy személyesen a Pócsmegyer Rendezvényközpontban.  
További információ a 26/200 013 telefonszámon.

# Kishírek a nagyvilágból

## Miért volt az idén a nyár ennyire meleg?

Elképesztő meleg, hosszú aszály, meleg rekordok és rengeteg erdőtüz. A különös nyár háttérben olyan légkörfizikai változások állnak, amelyeket a globális felmelegedés erősít fel, és minden valószínűség szerint gyakoribbá is tesz. Az északi szélesség 50–60 szélességi foka között – tehát Európa térségét is érintve – létezik a Föld



légkörében egy állandó áramlat, az úgynevezett poláris futóáramlás, amely lényegében a sarki hideg és a szubtrópusi meleg levegőt választja el egymástól. A globális felmelegedés miatt ma már egyértelműen megfigyelhető, hogy a sarkvidéki területek gyorsabb ütemben melegszenek, mint a trópusi-szubtrópusi területek.

Emiatt pedig a poláris futóáramlás gyengül. Ez az oka, hogy évtizedes kitekintésben arra kell számítani, hogy folytatódik a sarkvidékek és a trópusok közötti hőmérséklet-kiegyenlítődés, tehát valószínűleg gyakrabban fog előfordulni. Ez jól illeszkedik a klímakutatás és -modellzés eredményeihez, amelyek szerint a szélsőséges időjárási jelenségek gyakorisága és intenzitása várhatóan növekedni fog. / *Forrás: mta.hu*

## A nők termékeny napjaikon a legvonzóbbak

Termékeny napjaikon a nők sok férfior számára különösen kellemes illatot árasztanak. Néhányan azonban kiváltképp vonzóak a női nemi hormonoknak köszönhetően – állapították meg berni kutatók. A nők testszagát a havi ciklus befolyásolja, legtermékenyebb napjaikon a legvon-

zóbb ez az illat. Léteznek azonban egyéni különbségek is: valójában egyes nők különösen vonzó illatúak univerzálisan, minden férfior számára - közölték a Berni Egyetem tudósai. Kutatásukban 28 nő és 57 férfi vett részt. A nőknek szigorú szabályokat kellett követniük, hogy csökkentsék a testszagra ható befolyásokat. Nem vehettek be fogamzásgátló tablettát és a vizsgálat ideje alatt nem oszthatták meg ágyukat senkivel, le kellett mondaniuk a csípős ételekről, az alkoholoról és semleges tisztálkodószereket kellett használniuk. Ciklusuk legtermékenyebb napjaiban éjszakára pamutvattát rögzítettek a nők hónaljához. Ezzel párhuzamosan nyálmintákból megállapították a hormonszintjüket. Később a férfiak megszagolták a pamutvattákat és egy nullától százig terjedő skálán meghatározták, mennyire érzik vonzónak az



adott szagot. A tudósok összegzése szerint a résztvevők eléggé egyetértettek abban, mely nők illata a vonzó. Azoknak a nőknek az illatát értékelték a legvonzóbbnak, akik egy bizonyos hormonszintet mutattak. Minél magasabb volt egy nő ösztrogénszintje és minél alacsonyabb a progeszteronszintje, annál vonzóbbnak találták a férfiak a természetes testszagot. / *Forrás: origo.hu*

## Van-e különbség a hűtött és a nem hűtött paradicsom íze között?

Floridai kutatók a paradicsom ízét és aromáját adó illóolajak és egyéb vegyületek mennyiségét vizsgálták meg. Kiderült,

hogy ezeket bizonyos enzimek hatására választja ki a növény, az enzimek termelődését pedig bizonyos gének aktivitása határozza meg.

Az University of Florida kutatói azt vizsgálták meg, hogy a hőmérséklet milyen hatással van ezekre a génekre. Az eredmények igazolták a népi bölcsességet: a hűtés valóban csökkenti az ízanyagok mennyiségét a paradicsomban, méghozzá akár 65%-kal is.



Ennek az oka, hogy a hideg megzavarja a DNS-ében zajló folyamatokat, köznyelven fogalmazva: a paradicsom alapvetően trópusi növény, nem szereti a hideget és pár száz génje egyszerűen kikapcsol, ha fázik. A tesztek azt mutatták, hogy 12 fok alatt indul be a gének kikapcsolása, és a folyamat egy szintig visszafordítható: ha újra felmegy a hőmérséklet, a gének bekapcsolnak, elkezdik termelni a megfelelő enzimeket, és a paradicsom visszakapja az ízét. A kísérletekben egy, három, illetve hét napra tették hűtőbe a paradicsomokat, és ott 5 fokon tartották őket.

Az első két csoportnál az ízvesztés csak csekély mértékben volt észlelhető, és egy nap szobahőmérsékleten való tárolás minden visszaállított a hűtés előtti szintre.

A 7 napos csoportnál azonban a veszteség brutális és visszafordíthatatlan volt. A tanulság az, hogy a boltba nagyon messziről érkező paradicsom helyett válasszunk inkább helyi termelésűt, annál kevésbé esélyes, hogy a hosszú hűtőházi tárolás, vagy a hűtőkamionban tett utazás alatt a hideg visszafordíthatatlanul tönkretette volna az ízét. / *Forrás: index.hu*

# Madarakról mindenkinek – a szajkó

Mivel az elsődleges célunk az, hogy lakóhelyünk környékén élő, vagy előforduló madárfajokról írjunk, ezért most az egyik leggyakoribbá vált, és ma már itt is gyakran látható fajról, a szajkóról írok.

A szajkó, vagy közismertebb magyar népi nevén mátyásmadár, Magyarország egész területén látható, és hallható, galambméretű színes madár. Korábban, a XX. század elejétől fogva napjainkig, sosem volt ritka, és azon kisszámú nem védett fajok közé tartozott és tartozik, melyet még manapság is, augusztus és február között gyéríteni szabad. Az évszázadon át tartó, és dúvadak közé sorolt madárfaj, mely elsősorban a rá jellemző vegyes (mindenevő) táplálkozása miatt vált gyakori célponttá. Az őt ért állandó dúvadirtásra azzal reagált, hogy nagy részük behúzódott az emberi lakóhelyekre, településekre, falvakba, és városokba. Itt ugyanis azt tapasztalták, hogy a lőfegyverek használata nem engedélyezett, és sokféle magvas gyümölcs, énekesmadár, és azok fiókái, tojásai megtalálhatóak. Sőt a Magyar Madártani Egyesület ismeretterjesztő, és madárvédelmi híradásainak következtében, egyre több a kertekben, erkélyeken, és közterületeken a madáretező, ahol ő is az asztaltársaság tagjává vált. Ez az előbb említett múlt században még nem egészen így állt, mert a szajkók elsősorban a lakott területeken kívüli vagy közeli erdők, parkok, tölgyesek, és bükkösök lakói és költőmadarai közé tartoztak. Fiatal koromban, de még a pócsmegyeri éveim elején sem volt a kertekben, és az etetőkön olyan gyakori, mint manapság. A táplálkozásán kívül még van egy igen kedvelt szokása is a gyakori fürdés. Akár nyáron akár

télen is nézzük, alig telhet úgy el egy nap, hogy ne fürödjön, és főleg ne igyon is. Ezt persze több más faj is szívesen megteszi.

Fő tápláléka azonban az erdei termések, és magvak, a tölgy és bükk makk, melyeket, ha nem bír mind éppen megenni, elrejt az avar alá. Egy kis lukat ás a földbe, hogy ha kell, újra előkereshesse. Ezzel a szokásával az erdészek véleménye szerint erdőtelepítést is végez, mert többet rejt el, mint amennyit megtalál. Az említett terméseken kívül a puha héjú diótól kezdve az énekesmadarak tojását, vagy fiókáit, is megdézsmálja, de a földön keresgélve elfogyasztja az ott talál rovarokat, pókokat kisebb gyíkokat, és egereket, pockokat is. Az énekesmadarak tojásainak és fiókáinak az elfogyasztása volt legfőbb oka annak, hogy a célkeresztbe kerüljön.

Jó hangutánzó, és a saját „mátyást” kiáltó hangján kívül az erdőt járók közeledését is éles hangon jelzi, riasztva ezzel gyakran az erdő többi állatát. Furcsa halk korrogó, és mókoló hangját akkor is hallatja, ha nincsen a közelben fajtársa. Ezt nem lehet se éneklésnek, se riasztásnak, se hangutánzásnak nevezni. Inkább bohóckodásnak, vagy mintha magában beszélne.

Tollazatában a legélénkebb az a világoskék szárnyfedő köteg, mely élesen elüt a testét borító vöröses barna, fahéjszínű tollaitól. Csőre erős, és ezzel nem kétséges a nála kisebb énekesmadarak számára, hogy ki az úr az etetőnél, vagy a fészkeknél.

Évente egyszer költ, áprilisban, amikor elkezd hordani a fészkére igen jellemző méretű kis száraz ágakat. A fészkek alapja sokban hasonlít az örvös galambéhoz, de a belsejét finom apró gyökerekkel és fű-

szálakkal béleli, ahová a tojó elhelyezi, a 4-8 tojását. A költés alatt igen óvatosan és csendesesen viselkednek, ezért jártam már úgy, hogy a naponta arra járó szomszédom feje felett 3 m-re épült fészket, csupán lombhullás után vettük észre. Annyira bízik a fészek jó elrejtésében, hogy egy másik esetben csupán arra voltam kíváncsi, hogy mióta tarthat a költés és hány tojásból áll a fészkealj? Észrevett, és elhagyta a fészket. A tojó naponta néhányszor lerepül a tojásokról táplálkozni és inni. A tojások két és fél heti kotlás után pattannak fel, majd a fiókák 3 hetes korukban hagyják el a fészket.

Bár az állandó madarak közé tartozik, tehát nem vonul el telelő helyekre, ősszel már többen is megfigyeltük, hogy vannak olyan napok, amikor az éppen látott területen egész napon át az egyik irányból a másikba kisebb nagyobb csapatokban átrepülnek.

Az országos állományát nehéz lenne pontosan felmérni, amit az is bizonyít, hogy az MME-hez befutó, országot átfogó jelentések 30- és 80 ezer párra becsülik. Érdekes tény, hogy annak ellenére, hogy nem védett, sőt évtizedekig tűzzel-vassal irtották, az itt élő állománya nem csökkent, sőt emelkedett. A Magyar Gyűrűzési Adatbank adatai szerint 1951 óta 5220 példányra került gyűrű, melyből a hazai megkerülések száma 16, a külföldön való megkerülések száma 4 volt. A legidősebb példány pedig 12 év, 4 hónap 20 napos volt.

Sok ellensége nem igen van. Az emberen kívül a karvaly tojó, a héja, az uhu, melyek zsákmányául eshet.

BÉCSY LÁSZLÓ



Etetőnél



Fürdés után



Tölgymakkal

# *Malek a négyzetben*

2018. 11. 25. vasárnap 17:00 órától a PRK-ban

Közreműködik apa és lánya:

*Malek Miklós és Malek Andrea*

Meglepetés vendég:

*egy klasszikus-hangszeres szólista*

*Utazás Malek Miklós zenei világában a megzenésített verseken, klasszikus zenei betéteken keresztül Hofi, Kovács Kati, Huszti Péter, Katona Klári, Máté Péter stb. dalaiig, a hozzá tartozó történetekkel együtt.*



Jegyár 2.500 Ft

Jegyek korlátozott számban állnak rendelkezésre!

**PRK**  
PÓCSMEGYER  
RENDEZVÉNYKÖZPONT

Jelentkezni a [prk@pocsmegyer.hu](mailto:prk@pocsmegyer.hu) e-mail címen,  
vagy személyesen a Pócsmegyer Rendezvényközpontban  
(2017 Pócsmegyer, Kossuth u. 27.)