



*Minden kedves olvasónknak
kívánunk Nagyon Boldog Karácsonyt
és Szeretetben, Boldogságban Gazdag
Új Esztendőt!*

A KISBÍRÓ SZERKESZTŐSÉGE



**Pócsmegyer Község Önkormányzata
szeretettel meghív minden
pócsmegyeri és surányi családot**

**2018. december 5-én, szerdán
17.45-kor a Bocskai térre,
hogy együtt várjuk a Mikulás érkezését!**

**A hagyomány szerint
17.00 órakor
családi istentisztelet
a református templomban.**



A TARTALOMBÓL

Pócsmegyer 2018-as év programjai	4.
Felszíni csapadékvíz-elvezetési rendszer épül Pócsmegyeren	6.
Október végétől tilos a trágyázás	7.
A csatornázásról hitelesen	8.
Novembertől ingyen hívható a hazakísérő telefon	9.
Meseolvasás – befektetés a kisgyermekek jövőjébe	10.
Idősek Napja	11.
Az Egészségfejlesztési Iroda nyitórendezvénye	12.
Az epigenetika és az autizmus	13.
Lakossági levél	14.
Magyar konyha egészségesen	15.
Kishírek a nagyvilágból	22.
Madarakról mindenkinek – a keresztcsőrű	23.

Dsida Jenő

Itt van szép karácsony

Itt van a szép, víg karácsony,
Élünk dión, friss kalácson:
mennyi finom csemege!
Kicsi szíved remeg-e?

Karácsonyfa minden ága
csillog-villog: csupa drága,
szép mennyei üzenet:
Kis Jézuska született.

Jó gyermekek mind örülnek,
kályha mellett körben ülnek,
aranymese, áhitat
minden szívet átitat.

Pásztorjátsszók be-bejönnek
és kántálva ráköszönnek
a családra. Fura nép,
de énekük csudaszép.

Tiszta öröm tüze átég
a szemeken, a harangjáték
szól, éjféli üzenet:
Kis Jézuska született!



"A TARDI"

Na, most ülj le ide szembe, igyál egy kortyot a sörödből, és hallgass meg! Hallgasd meg, hogy mit gondolunk Mi itt Surányban Rólad! Elmondom, hogy milyen jó volt Téged magunk között tudni. Milyen jó volt lépten-nyomon találkozni veled, amikor jöttél szembe, valamelyik poros kanyarban. Elmondom, hogy milyen jó volt kérni és elfogadni a tanácsaidat, a segítségedet, az ötleteidet, a higgadt, derűs léted. Tudod, néha irigyeltük azt, ahogy élted az életed, elegánsan, "jókedvvel-bőséggel", egyedülállóan, de soha nem magányosan! Olyan voltál nekünk, mintha bizony Jókay és Rejtő egyszerre írt volna Téged ide, közénk. Surányban egy kicsit a Te vendégeid is voltunk, mint egy jó családtagé, mert mindenkinél előbb voltál itt! Most egy ideig nem találkozunk majd, de ugye tudod, hogy nélküled Surány már soha többé nem lesz az, ami Veled volt...

TARDITAMÁS
1941 - 2018



*A szeretet ne legyen képmutató.
Iszonyodjatok a gonosztól, ragaszkodjatok a jóhoz,
a testvérszeretemben legyetek egymás iránt gyengédek,
a tiszteletadásban egymást megelőzők,
a szolgálatkészségben fáradhatatlanok,
a Lélekeben buzgók: az Úrnak szolgáljatok.*

Római levél 12,9-11

A PÓCSMEGYERI REFORMÁTUS EGYHÁZKÖZSÉG MINDENKIT SZERETETTEL VÁR ADVENTI ÉS KARÁCSONYI ALKALMAIRA!

2018. december 1. szombat 15 óra:

ADVENTI KOSZORÚKÉSZÍTÉS. Az alkalomra gyertyát, díszítőkellékeket, munkaeszközöket szívesen fogadunk. Szívesen vesszük a vendéglátáshoz felajánlott édes és sós süteményeket is. Helyszínünk idén a Pócsmegyer Rendezvényközpont aulája lesz!

December 2. advent 1. vasárnapja:

10:30-kor ÚRVACSORÁS ISTENTISZTELET a templomban. Igét hirdet *Dr. Márkus Mihály*, a Dunántúli Református Egyházkerület ny. püspöke.

December 5. szerda:

Jó hír: idén is készül a Mikulás Pócsmegyere! Szeretettel várunk minden Családot a templomba **17 órára**, a **MIKULÁSVÁRÓ CSALÁDI ISTENTISZTELETRE!**

December 9. advent 2. vasárnapja:

10:30-kor a templomi istentiszteleten a *Sziget hangja kórus* szolgál.

December 14. péntek:

14 órakor IDŐSEK ADVENTI SZERETETVENDÉGSÉGE a gyülekezeti házban.

December 16. advent 3. vasárnapja:

10:30-kor templomi istentisztelet. **15:30-kor** az *Abajdóc kórus* koncertje a Pócsmegyer Rendezvényközpontban. Képes beszámoló kínai útjukról.

December 23. advent 4. vasárnapja:

10:30-kor GYERMEKEK KARÁCSONYI ISTENTISZTELETE.
18 órakor MINDENKI KARÁCSONYA. A református templomban *Zvorák Kati* koncertje.

December 24. hétfő:

17 órakor szentesti istentisztelet.

December 25. karácsony 1. napja:

10:30-kor ÜNNEPI ÚRVACSORÁS ISTENTISZTELET.

December 26. karácsony 2. napja:

10:30-kor ÜNNEPI ÚRVACSORÁS ISTENTISZTELET a legátus szolgálatával.

Pócsmegyer 2018-as év programjai

Településünk idén is színes és gazdag programokban bővelkedett, melyekből minden korosztály megtalálhatta a kedvére valót.

- Irodalmi Kávéház – Póka Éva est
- Kiállítás – Vándordiákok Európában
- Filharmónia 2. előadás – Forgó együttes
- Házasság hete – "Mint kövek a patakban" – Szőke András pszichológus előadása
- Házasság hete – "Álom vagy karikatúra" – Bagdi-Szente Éva pszichológus előadása
- Házasság hete – Ketten a versben – Lázár Balázs és Tallián Mariann előadása
- Irodalmi Kávéház – Szirony György József Attila estje
- Kiállítás megnyitó – "Gyógyító mandalák" – Fehér Csilla kiállítása
- Cseh Tamás és Bereményi Géza dalai Fodor Levente és Hornyák Dávid előadásában
- Írók a szigeten – beszélgetés Darvasi László költővel
- Nemzeti ünnep
- Népfőiskolai hét
- Filharmónia 3. előadás – Jazz mindenből – Mózes Tamara együttese
- Bolhapiac
- Költészet napja – Húvösvölgyi Ildikó Weöres Sándor estje
- Dr. Kiss András 80 éves – Irodalmi est
- Vállalkozói fórum a Smart home rendszerekről
- Színházbusz
- Kiállítás megnyitó – A magzat fejlődése az anyaméhben
- Mátyás deák – Szekérszínház
- Színházbusz – Páratlan páros 2
- Gyermeknap
- Főzőverseny – Nyugdíjas klub
- Kihívás napja
- Kiállítás megnyitó – Fábry Gizella
- „Az élet művészete” – Müller Péter előadása
- Színházbusz – Illatszertár
- Zenés nyári esték Radnóti Róza és Ránki Fülöp négykezes zongora estje a Református templomban
- Gerendás Péter est (Civilek háza)
- Zenés nyári esték Balogh Kálmán cimbalomművész előadóestje a Református templomban
- Nyár esti koncert – Kiss Diána Ivett és Takács Barbara
- Irány Surány Fesztivál (Napsugár tér)
- Szent István napi megemlékezés és futóverseny
- Borkóstoló
- Kiállítás – "Sokféle a világ"-Szendrői Babi és Hubert Tibor festők
- Egészségnap
- Schubert hangverseny a Református templomban
- Írók a szigeten – Kemény Istvánnal Murányi Sándor Olivér beszélget
- Szüreti bál
- Szigeti tekergők
- Vállalkozói fórum – IT rendszerek
- Irodalmi barangoló – Balázs László Gábor és Gáspár Sándor előadó estje
- 1956-os megemlékezés és Bibó István kiállítás megnyitó
- Színházbusz
- Kiállítás megnyitó – Karádi György grafikus művész
- Idősek napja
- Bolhapiac
- Malek a négyzetben – Malek Miklós és Malek Andrea koncertje
- Kiállítás megnyitó – „A jövőnk a Sziget!” rajzpályázat Köszö, Önkéntes!
- „Békesség óhajta” előadóest – Tallián Mariann és Lázár Balázs előadása
- Mikulás
- dr. Sípos József szoborkiállítás megnyitó
- Gyertyagyújtás
- Mindenki Karácsonya

Könyvtár programjai

- Ki ez a barbár zseni? – előadás Aba-Novák Vilmosról / Kováts Kristóf
- KönyvtárMozi – Magasiskola / Schramkó Péter
- Murányi Sándor Olivér kötetbemutató – Magyar Széppróza Napja / Farkas Arnold Levente (beszélgetőtárs)
- KönyvtárMozi – Megszállottak / Schramkó Péter
- Könyvtári Tízpróba
- KönyvtárMozi – Feldobott kő / Schramkó Péter
- Könyvtári óra – Katica csoport
- Brazílok / Rohonyi Gábor, Váradi Nagy Péter
- Bach hangszereivel a XXI. Században / Illés Szabolcs
- Ökoklub / Gyurkovich Krisztina
- Vörösmarty és a homeopátia / Erős Kinga
- Dr. Kiss András könyvbemutató / Dr Csémy Istvánné Katika (beszélgetőtárs)
- Saád Katalin Hálóban c. kötetének bemutatója / Farkas Arnold Levente (beszélgetőtárs)
- Digitális kütyük használata kisgyermekkorban / Forgács Györgyi
- KönyvtárMozi – Tegnapelőtt / Schramkó Péter
- Családbarát író-olvasó találkozó Varró Dániellel – OKN / Varró Dániel
- Zenebölcső – OKN (Országos Könyvtári Napok) / Szabóné Tegzes Orsolya
- Társasjátékos délután – OKN
- KönyvtárMozi – Egy erkölcsös éjszaka / Schramkó Péter
- Könyvtári óra 4.b (Gáspár Sándor)
- KönyvtárMozi – Macskajáték / Schramkó Péter
- Könyvtári óra – Katica csoport / Pánczél András
- KönyvtárMozi – Mese a 12 találatról / Schramkó Péter
- Mesekuckó / Bodnár Ágnes

Pócsmegyer Község Önkormányzata által támogatott rendezvények, események

- Danubia televízió / 760.000,- Ft
- Nyugdíjas Klub / 300.000,- Ft
- SZIA show táncscsoport / 100.000,- Ft
- Értékvédelmi pályázat – Táncsics M. u. 20. / 100.000,- Ft
- Értékvédelmi pályázat Táncsics M. u. 16. / 500.000,- Ft
- Értékvédelmi pályázat – Tabán u. 8. / 400.000,- Ft
- Értékvédelmi pályázat – Hunyadi u. 47. / 500.000,- Ft
- Értékvédelmi pályázat – Hunyadi u. 49. / 500.000,- Ft
- Református egyház – nyári táboroztatás / 200.000,- Ft
- Baptista egyház – nyári táboroztatás / 200.000,- Ft
- Zöldsziget Körzeti Általános Iskola Art osztály / 35.000,- Ft
- Református egyház – toronyóra / 100.000,- Ft
- Református Egyház – Schubert est / 280.000,- Ft
- Zenés nyári esték / 320.000.-Ft
- Mikulás / 400.000.-Ft
- Idősek napja / 300.000.-Ft

**Értesítjük olvasóinkat, hogy a Kisbíró újság
2019. januári és februári száma összevontan
jelenik meg február hónap elején!**

Felszíni csapadékvíz-elvezetési rendszer épül Pócsmegyeren

Pócsmegyer Surány településrészen 4 utcát érintően (Nárcisz u., Tulipán u., Harmat u., Gödszigeti u.) felszíni vízelvezetési rendszer és szikkasztó árkok épülnek. Pócsmegyer Község Önkormányzata a PM_CSAPVIZGAZD_2017/28 kódszámú, „Települések felszíni csapadékvíz-elvezetés létesítményeinek fejlesztése, a települési vízgazdálkodás korszerűsítésének támogatása Pest megye területén” című pályázat keretében, 161,69 millió forint vissza nem térítendő támogatást nyert a Nemzetgazdasági Minisztériumtól.

A támogatás forrása a Pest megye Területfejlesztési Konceptiója 2014-2030 és Pest megye Területfejlesztési Programja 2014-2020 megvalósításához nyújtott célzott pénzügyi költségvetési támogatás a Pest megyei fejlesztések előirányzata. A támogatott tevékenység elszámolható összköltsége 170,21 millió forint, melynek 95%-a vissza nem térítendő támogatás.

A kivitelezési munkák költsége bruttó 155,99 millió forint, melyből a támogatás összege 146,24 millió forint.

A szükséges önrészt 9,75 millió forintot Pócsmegyer Község Önkormányzata a 2018.évi és a 2019.évi költségvetéséből kívánja fedezni.

A projekthez szükséges közbeszerzési eljárások lezajlottak. A nyertes kivitelező a G-Híd Építőipari és Szolgáltató Kft. Az építési munkák 2018. szeptember hónapban kezdődtek, és a tervek szerint 2019. év nyarán fejeződnek be.

A beruházás szükségességét bizonyítja, hogy Pócsmegyer község Surány településrésze kb. 30 km belterületi úthálózattal rendelkezik, melyből jelenleg csak 1,3 km aszfalt burkolatú.

A további, nem szilárd burkolattal rendelkező, de a településrész közlekedését meghatározó fő útvonalak mellett a csapadékvíz szikkasztása jelenleg nem megoldott. A helyi domborzati viszonyokból adódóan a lezúduló csapadékvíz jelentős károkat okoz az utakban és a csatlakozó ingatlanokban. A tervezett vízelvezetési rendszer, és a megépítendő szikkasztó



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA



NEMZETGAZDASÁGI
MINISZTERIUM



PESTMEGYE

tó árkok megvalósítása jelentősen csökkenti majd az utak kapcsolódó karbantartási munkáinak költségeit.

A fejlesztéssel érintett terület hidrogeológiai „B” jelű védőterületen található. A 219/2004. (VII. 21.) Korm. rendelet értelmében a felszínalatti vizek védelme szempontjából fokozottan érzékeny területen helyezkedik el. A terület lefolyástalan, az utak menti csapadékvíz elvezetés nem megoldott, felszíni vízfolyás nem található. A Nárcisz, Tulipán, Harmat és Gödszigeti utcák egyes szakaszain nagyobb mennyiségű csapadékok esetén vízmegállások alakulnak ki a lokális mélypontokban.

A védett ivóvízbázis területén megvalósuló projekt a továbbiakban kapcsolódik a vízgazdálkodás javítása érdekében valamennyi olyan egyedi, de különösen tele-

pülési/térségi szintű komplex projekthez, amely a megyében található vízkészletek, vízbázisok, felszíni vízfolyások, illetve az ivóvízellátást biztosító infrastruktúra védelmét, fejlesztését, a felszíni vizek esetében azok revitalizációját célozza meg.

További információ kérhető:

Beruházó:

Pócsmegyer Község Önkormányzata

Tel: 26/814-850,

E-mail: onkormanyzat@pocsmegyer.hu

Projektmenedzser:

Pro Pócsmegyer Kft.

Tel: 30/844-4439,

E-mail: promegyer@pocsmegyer.hu



Tisztelt Lakosaink, Ügyfeleink!

Ezúton tájékoztatjuk Önöket, hogy a képviselő-testület 141/2018. (IX.27.) Ök.sz. határozata értelmében a Pócsmegyeri Polgármesteri Hivatal téli igazgatási szünetének időtartama

2018. december 20-tól 2018. december 28-ig tart.

Az igazgatási szünet időtartama alatt a Polgármesteri Hivatal zárva tart, de ügyelet útján biztosítja a feladatellátást, valamint a lakossági ügyfélszolgálatot.

Az igazgatási szünetet követő első ügyfélfogadás: 2019. január 2. szerda

2018. december 1-jén, valamint december 15-én szombaton a Polgármesteri Hivatal ügyfélfogadást tart 8- 12 óráig.

*Minden kedves ügyfelünknek áldott,
békés karácsonyt és boldog új évet kívánunk!*

ZÁKÁNYNÉ DR. SZÓKE TÍMEA – JEGYZŐ

Október végétől tilos a trágyázás

A hazai nitrátrendelet az 59/2008 (IV.29.) FVM rendeletben szereplő **Helyes**

Mezőgazdasági Gyakorlat szerint a nitrátrézekény területeken gazdálkodóknak október 31-től már nem lehet trágyát kijuttatni. A tilalmi időszak február 15-ig tart. Az őszi kalászosok, esetében a fejtrágyázás már február 1-től megengedett.

A **nitrátrendelet** előírásai a VP AKG-ba bevitt területeken is kötelezően betartandók a terület érzékenységtől függetlenül, így ezzel a támogatással érintett gazdálkodóknak is fontos figyelni a határidőre - figyelmeztet a **nak.hu**.

Hibázás esetén az adott táblára jutó támogatás az AKG-ban nem jár, míg a többi Kölcsönös megfeleltetéssel érintett támogatás vonatkozásában a cselekmény gyakoriságától, súlyától függően „csak” százalékos csökkentést eredményezhet.

Ezen időszakban a téli legeltetés sem lehetséges kivéve, ha az állatsűrűségéből száma-

zóan a kijuttatott trágya nem haladja meg éves szinten a 120 kg/ha nitrogén hatóanyag mennyiséget, úgy a téli legeltetés megengedett. (A számításhoz szükséges adatok a nitrátrendelet 1. mellékletében található.)

A rendelet alapját adó a vizek mezőgazdasági eredetű nitrátszennyezéssel szembeni

védelméről szóló 91/676/EGK szerint a **„trágya”**:

bármely, a növényzet növekedésének fokozása céljából talajra juttatott nitrogén- vagy nitrogénvegyület tartalmú anyag; beleértve a szerves trágyát, a halgazdasági hulladékokat és a települési szennyvíziszapot is.

FORRÁS:

[HTTP://MAGYARMEZOGAZDASAG.HU/2018/10/31/OKTOBER-VEGETOL-TILOS-TRAGYAZAS](http://magyarmezogazdasag.hu/2018/10/31/OKTOBER-VEGETOL-TILOS-TRAGYAZAS)



A csatornázásról hitelesen

2010. november 24.-én megalakult a Dunakanyari Csatornamű Vizgazdálkodási Társulat, amely öt település csatorna beruházásának lebonyolításában volt hivatalos közreműködő. A megalakuláskor megkaptuk a Társulatot alkotó tagok listáját, és ez alapján kezdődött a munka. A tagság egy része, mintegy 2100 fő az OTP lakástakarék pénztári befizetést választotta az állami támogatás igénybevételi lehetősége miatt. Így nekik 180.000 Ft-ot kellett ténylegesen befizetni a csatornázás önrészeként. A kivitelezés kezdetekor a Társulat számláján még csekély pénz volt, mivel az LTP-s befizetők a saját LTP számlájukra fizették a részleteket, a Társulat számlájára fizetők pedig részletekben teljesíthették befizetéseiket. Az öt település vezetőiből alakult Társulás pályázatot nyújtott be önrő támogatásra, de a beruházás kezdetén ezt még nem kapta meg a beruházó, sőt még döntés sem volt arról, hogy egyáltalán kapni fog. A Társulatnak a társberuházói szerződés alapján minden, a Mérnök által leigazolt számla 15%-át, az önrészt át kellett utalni a Társulás számlájára. A saját erő csak a Társulat segítségével volt biztosítható, társulati hitel formájában. A hitel rendelkezésre tartás a teljes önrészre vonatkozott, viszont ténylegesen csak egy részét vette igénybe a Társulat a később nyert önrész támogatás miatt. Tehát a beruházás támogatottsága nem 100%-os, ahogy azt néhányan állítják, mivel már javában folyt az építkezés (ami természetesen számlázással járt), hanem a támogatás kiutalásának időpontjában még hátralévő beruházási érték 100%-a. Ez számszerűsítve mintegy 304.000.000.- Ft-os plusz támogatást jelentett. (2012-ben 204.000.- Ft, 2013-ban 76.000.000.-Ft, 2015-ben 228.000.000.-Ft) A teljes önrész, amire a beruházás kezdetekor eredetileg szükség volt 598.000.000.-Ft volt.

A Társulat minden évben a jogszabályban rögzítettek alapján megtartotta Közgyűlését, ahol az éves munkáról beszámolt. A Mérleg minden évben elkészült és beadásra került a Cégbírósághoz, illetve az előírtak szerint megtörtént a közzététele. A Küldöttek a teljes könyvelési anyagot, beszámolót, Mérleget megkapták, melyet a Közgyűlés előtt az Intéző Bizottság és az Ellenőrző Bizottság is leellenőrzött és



megtárgyalt. A Közgyűlésen felmerült kérdésekre az illetékesek adtak választ.

A tagok tájékoztatása folyamatos volt a fennállás óta. Hetente egy, majd később két napon tartunk felfogadást, ahol az érdeklődők a kérdéseikre megkapják a válaszokat. A kivitelezés 2015 decemberében befejeződött. A Társulat elvileg a további feladatokat átadhatta volna az önkormányzatoknak. Ebben az esetben az önkormányzatokra szállt volna a kedvezményezetti jog, így a kintlévőségeket ők szedték volna be. Az önkormányzatok az érdekeltségi hozzájárulást (240.000.- Ft) nem csökkentheték volna, mivel azt csak a Társulat tehetné volna meg. Azonban a Társulat ekkor még a visszafizetéseket teljesíteni nem tudta volna, mivel a befizetések még az LTP számlákon és a részletben fizetőknel volt.

Amennyiben 2015 év végén megszűnt volna a Társulat, már nem lett volna lehetősége a tagok részére visszafizetéseket teljesíteni, nem csökkenthetők volna az érdekeltségi hozzájárulás összegén. Így az az önkormányzatoknál maradt volna és ők vízi-közmű fejlesztésre fordíthatták volna, a lakosok pedig nem kaptak volna vissza semmit.

2018. május 22-én a Társulat elindította az elszámolási eljárást. Ebben elmaradásban

volt, mivel azt a kivitelezés befejezésekor meg kellett volna indítani. Befejezni a mai napig nem tudta volna, mivel az érdekeltségi hozzájárulás csökkentése alapján a tagoknak a megmaradó pénz csak a Társulatnak jogszabályi kötelezettsége visszafizetni.

Sajnos a Társulat vezetését komoly rágal-makkal illették és illetik a mai napig annak ellenére, hogy a tagok érdekében hozta meg döntéseit. Ezért döntött úgy a májusi Közgyűlésen, hogy két lépésben csökkenti az érdekeltségi hozzájárulás összegét. Első lépésben a tagok visszakapták, illetve visszakapják az önrésztámogatás teljes összegét, ami 304.000.000.- Ft. Ez azt jelentette, hogy a 240.000.- Ft-os érdekeltségi hozzájárulás 140.000.-Ft-ra csökkenthető lett. Az érdekeltségi hozzájárulás csökkentésével a Társulat az LTP számlán lévő többlet befizetés lakáscélú támogatását nem áll módjában leigazolni, ezért a túlfizetésről a lakosoknak az OTP-nél kell nyilatkozniuk az állami támogatást illetően.

Amennyiben néhány ember rágalmai miatt a bizalmatlanság nem ütötte volna fel a fejét, már lassan az elszámolás végén járnánk. A két részletben történő érdekeltségi hozzájárulás csökkentéséről így kétszer kell a lakosoknak a levelet kiküldeni, ami plusz hozzávetőleg 2.000.000.- Ft-os költséget és jelentős munkát jelent.

Megalakult egy csoport, akik állításuk szerint a tagok érdekeit képviselik. A fentiek fényében ez erősen megkérdőjelezhető.

Állításuk szerint a tagok nem kapnak kellő tájékoztatást a Társulat munkájáról. Ezzel ellentétben azonban a Társulatnak heti két felfogadási ideje van, azok, akiknek kérdése volt minden őket érdeklő kérdésre választ kaptak. Telefonon, e-mailben szintén sokan keresnek mind engem, mind a kolléganőimet és a megfelelő tájékoztatásban részesülnek.

Szeretném tisztázni a személyemnél, illetve másiktól Intéző Bizottsági tagnál állítólagos összeférhetlenséget. Nem állt fenn összeférhetlenség a vezetőség egyik tagjánál sem. A törvénymódosításkor már megválasztott tisztségviselők voltunk, tehát minket a törvénymódosítás nem érintett, az Elszámoló Bizottsági tagságunkat pedig nem érinti, mivel a Törvény Intéző- és Ellenőrző Bizottság tagjainak megvá-

lasztását korlátozza, Elszámoló Bizottsági tagokét nem.

A fentebb említett csoport által összegyűjtött kérdésekre a válaszokat megadtuk, és a honlapokra és a közösségi oldalakra feltettük. Válaszoltunk annak ellenére, hogy számos név nélküli a becsületsértés határát súroló kérdést és gyalázkodást kaptunk.

Tudjuk, hogy más Társulatoknál nagyon ritka az érdekletségi hozzájárulás csökkentése annak ellenére, hogy hasonló támogatásokban részesültek a beruházások. Úgy gondoljuk, hogy itt másképp mennek a dolgok és ennek köszönhetően a csatorná-

zás egy LTP-s befizetőnek közel semmibe sem fog kerülni. Nem hiszem, hogy sok ilyen Társulatot tudnak felmutatni. Ezért érezzük igazságtalannak a bizalmatlanságot és a támadásokat ettől a hozzávetőleg ötven embertől. Nem szolgáltunk rá! Nekem tiszta a lelkiismeretem, a Társulat jogszerűen és becsületesen működik, jobb lenne, ha nem kellene a választásokig a rágalomokkal foglalkozni.

Az elszámolási folyamat mielőbbi lezárása érdekében kérjük az LTP szerződéssel rendelkező tagokat,

hogy keressék fel a szentendrei OTP fiókot szerződésük lezárása és a túlfizetés rendezése végett!

Ezúton is szeretném megköszönni mindazoknak, akik e-mailben, telefonon a munkánkat jónak értékelték és köszönetüket tolmácsolták. Továbbra is mindent megteszünk a tagok érdekeit szem előtt tartó, becsületes és törvényes működésért az elszámolási folyamat lezárásáig.

SZÜR TÍMEA – ELSZÁMOLÁSI BIZOTTSÁG ELNÖKE

Novembertől ingyen hívható a hazakisérő telefon

Ha sötét utcában, elhagyott erdőszélen sétálunk haza, ha úgy érezzük, valaki követ, vagy bármilyen okból csökken a biztonságérzetünk, immár teljesen ingyen feltárcsázhatjuk a Hazakisérő Telefon **06 80 442 422**-os számát.

Molnár-Csiki Maren 2017 novemberében indította el a Hazakisérő Telefont azoknak a nőknek, akik éjszaka hazafelé tartva veszélyhelyzetben érzik magukat. A szolgáltatás nem éles helyzetekre lett kitalálva, inkább egyfajta megnyugtatóként szolgál, ha a vonal másik végén tudják, merre járunk (és egy potenciális támadót talán elriaszthat, ha úgy tűnik, a kiszemelt áldozat telefonos kapcsolatban van mással). De ha útközben mégis valami kellemetlenség történik, Maren egy másik telefonról értesíti rendőrséget.

Az egyszemélyes projekt azóta alapítványná bővült, a cél, hogy a jövőben minél többen fogadhassák a hívásokat, amelyek eddig normál tarifán működtek, de november 5-től ingyenesek lettek.

A **06 80 442 422**-os számot a magyarországi VCC Live Hungary Kft. bocsájtotta a szolgáltatás rendelkezésekre havonta 10 000 ingyenes perccel, és térítésmentesen virtuális telefonközpont használatot is kaptak.

És jó hír, hogy már hétköznaponként is működik a „hazakisérés”.

Péntek, szombat és munkaszüneti napok előtti este 22-től hajnali 4-ig, a hét többi napján 21-től hajnali 2-ig lehet tárcsázni a számot.

[HTTPS://WELOVEBUDAPEST.COM](https://welovebudapest.com)

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 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.

Jóga a mindennapokban

Egy újabb mozgási lehetőséggel találkozhatnak a Pócsmegyer Rendezvényközpontba látogatók, ez pedig a „Jóga a mindennapokban”.

Mit ad a jóga?

- A gyakorlatok és a légzésszabályozás megőrzi egészségünket, ellenállóbbá tesz a betegségekkel és a káros környezeti hatásokkal szemben.
- A meditáció önmagunk jobb megismeréséhez, megértéséhez és ezáltal békéhez, boldogsághoz vezet.
- Megtaláljuk a szellemi és érzelmi egyensúlyt, alkotóképességünk és figyelem összpontosító képességünk nagymértékben fejlődik.
- Felébred bennünk a minden élőlényvel való azonosság és a kozmikus egység érzete, amely beteljesedést, és új örömet hoz életünkbe.
- A spirituális kereső az ima és a szent iratok mélyebb megértéséhez jut, és végül megtapasztalja Istent.

Amennyiben a fenti sorok felkeltették érdeklődését, szeretettel várja Önt Nagy Emma jógaoktató, hétfőnként 18:30 – 20:00 óráig a Pócsmegyer Rendezvényközpontban.

Meseolvasás – befektetés a kisgyermek jövőjébe

Az olvasás lehetőség. Lehetőség a tanulásra, a tájékozódásra, a kikapcsolódásra, a szórakozásra. Van azonban egy csoport, akik számára nagyon fontos az olvasás, a felolvasás. Ők a gyerekek.

Kapitány Dóra és Lackó Mária 2017-ben második osztályos tanulók hallott és olvasott szövegértését vizsgálta. Az eredmények többek között azt is megmutatták, hogy azoknak a diákoknak számottevően jobb az olvasott és hallott szövegértése, akiknek a szülei mindennap olvastak, és akár még mindig olvasnak mesét. Valószínűleg ezen a kutatási eredményen senki sem lepődik meg.

Az iskolások nemzetközi monitor-vizsgálatainak kimutatásait évről évre szomorúan olvassuk, a magyar eredmények elmaradnak az átlagtól, pedig a szövegértés a tanulás elengedhetetlen feltétele, és felnőttkorban is szükséges a mindennapi boldoguláshoz.

A rendszeres meseolvasással a gyermek szövegértése észrevétlenül alakul. A kicsik kíváncsian hallgatják a mesét, közben megtanulják felismerni az összefüggéseket, bővíti a szókincsük. Rákérdeznek szavakra, melyeket nem értenek, olvasás után megbeszélhetjük velük, hogy mi miért történt, köthetjük a történetet a gyerekek tapasztalataihoz. A hallott szöveg értelmezése megalapozza a későbbi olvasott szövegértelmezést.

Sokan kérdezik, mikortól kell mesét olvasni a gyerekeknek. A válasz az, hogy a születésüktől. A kicsi babák számára megnyugtató, ha szülei hangját hallják. Az, hogy mit olvasunk, mindegy, hiszen úgysem értik. Lehet Hegel vagy akár Danielle Steel. Elaltatáshoz jól használhatók az időmértékes gyerekversek, például Weöres Sándortól vagy Varró Dánieltől. A jambusok elringatják a babákat, és fejlesztik az ütemérzéküket. Később a képeskönyvek a beszédfejlődést segítik. Ami-

kor a kicsi gyermekek egyre nyitottabbak lesznek a körülöttük levő világra, az egyszerűbb történetekkel könnyebben érthetik meg. Olyan történetek a megfelelőek ilyenkor, amelyek egyszerűbb szövegűek, és a kicsik kötni tudják a saját életükhöz. Három éves kor körül fontossá válik a jó és rossz ellentéte. A mesék hatással vannak a morális értékrend kialakulására, és fejlesztik az empátia képességét.

Sok szülő nem szívesen olvas olyan mesét, amiben gonosz szereplő van, pedig a látott mesével ellentétben a hallott mesénél a gyermek olyannak képzeletben a figurákat, amilyen számára még elfogadható. Ők is tapasztalják már, hogy vannak rossz dolgok az életben, de szorongásuk csökkenhet azáltal, hogy a mesékben a főszereplő kitartással elérheti céljait, és a jó mindig legyőzi a rosszat. Jó, ha lehetőséget adunk a gyermeknek, válassza ki ő, mit olvassunk neki. Van, hogy mindig

ugyanazt a mesét szeretné, a szülőnek persze ez unalmas, de a kicsi számára biztonságot nyújt az állandóság.

A másik kérdés az szokott lenni, hogy hány éves koráig olvassunk a gyerekeknek. Ha napi rendszerességgel olvasunk neki születésétől, akkor a kapcsolatunk fontos része lesz, nem pedig teher. Egy idő után azonban ő fogja igényelni, hogy inkább egyedül olvasson, de ilyenkor is jó beszédtema lehet, hogy mit olvasott, mi a véleménye róla.

Nem biztos, hogy minden gyermek, aki sokat olvastak, később rendszeres olvasóvá válik. Viszont a könyvek gazdag világába bevezetést kaptak, és mint lehetőség a későbbiekben is ott lehet számukra tartalmas időtöltésként szórakozásra, kikapcsolódásra.

A meseolvasás fejleszti a gyermekek kognitív és szociális kompetenciáját, egyes kutatók szerint még immunerősítő is lehet.

Mégse csupán fejlesztő eszközként gondolunk rá. Egyszerűen jó összebújni és együtt felfedezni a mesék világát a kicsikkel. Az esti mese megnyugtató lezárása a napnak, amiben sok minden történhetett, de biztonságot ad, hogy anya vagy apa olvasásával alszik a gyermek.

Szeretnénk lehetőséget adni a Karinthy Ferenc Könyvtárban is a mesehallgatásra. December 15-én (szombaton) 16 órakor Mesekuckó kezdődik, amit Bodnár Ágnes tanító, alkotó-fejlesztő meseterapeuta tart. Lesz meghitt mesélés és kézműveskedés is. Nem maradnak a felnőttek sem mese nélkül decemberben. A KönyvtárMozi keretében Makk Károly Mese a 12 találatról című könnyed filmjét nézzük december 11-én (kedden) 18.30-kor.

A könyvtár programjai ingyenesek.

Várunk mindenkit szeretettel!

SCHANDL ESZTER

Idősek Napja

Gyönyörűen terített asztalok látványa tárt Pócsmegyer-Surány idős lakói elé, akik kedves, névre szóló meghívólevelet kaptak Pócsmegyer Önkormányzatától, az idei évben is megtartott idősök napjára.

A szép fehér abroszokon már karácsonyi hangulatot árasztott a fenyőág és szaloncukor díszítés. Toncsi konyhája finom pogácsája illatozott kosárákban az üdítőitalos

palackok mellett. Németh Miklós polgármester úr külföldi útja miatt nem lehetett jelen, melyet sajnált és melyért ezúton is elnézést kér az ünnepelt idős lakosoktól. Helyette Gombás Jenő alpolgármester úr kedves szavakkal üdvözölte az idős vendégeket mintegy megnyitva a nagyon kellemesnek ígérkező estet. Megható jelenet volt, mikor az Önkormányzat nevében elsőként a köz-

ség legidősebb hölgyét, Kiss Irénkét, majd Jáhner Gyula Ernőt, a legidősebb urat lepette meg egy cseréj gyönyörű virággal, illetőleg egy palack finom borral, a jelenlévők nagy tapsa kíséretében.

Ezután Sente Julika a Népjóléti Bizottság elnöke, képviselő, köszöntötte az idős vendégeket, felvállalva egyúttal a konferanszié szerepét is, és bekonferálta elsőként Molnár Réka és zenekara műsorszámát. Gyönyörű énekhang és remek vonószena adta meg az est alaphangját.

Csaknem felülmúlta a művészi produkciót kis óvodásaink szereplése Nagy Kornélia óvodai intézményvezető gondos felügyelete alatt.

Legalább akkora ováció fogadta a Nyugdíjas klub Tipegő-Topogó táncsoportjának fellépését, akik egyáltalán nem tipegtek-topogtak, hanem igenis tüzesen ropták a refrén-szerűen visszatérő „mert a nézését meg a járását” rigmusra pompás öltözkűben, megcáfolva nyugdíjas korukat. Nagy tapsal és tetszésnyilvánítással hálálták meg a vendégek a színvonalas szórakoztatást.

A nyugdíjasok táncprodukciója után Sente Julika felkérte Csémy Istvánnét, hogy olvassa fel Dr. Kiss András nyugalmazott házi orvosunk a Kisbíró novemberi számában megjelent, „A faluban járva” című írását. Kiss doktort baleset érte, kórházi kezelésre szorult. Felesége, Anika sem volt jelen. Ezzel a gesztussal mintegy megidéztek a köztisztelőnek örvendő távollévőt.

Az est a vacsora, Szaller Feri féle remek pásztortarhonya és savanyúság tálalásával, finom vörösbőr kínálással folytatódott, amit remek édesség követett. Az idős vendégek örömmel fogadták jegyző asszonyunk, Zákányné dr. Szőke Tímea jelenlétét és részvételét a kínálás során. A vacsora elfogyasztása után többen táncra perdültek a jó zenére, amit természetesen már nem a zenekar szolgáltatott. Akik nem táncoltak, jóízű társalgással töltötték az időt.

Nagyszerűen sikerült este volt! Köszönet érte az Önkormányzatnak, és a sok, tálalásban, kínálásban segítő kedves barátunknak, akiknek fontos volt, hogy a település idős lakói érezzék a törődést és az irántuk való szerető gondoskodást.



Az Egészségfejlesztési Iroda nyitórendezvénye

Folytatva hagyományos egészségügyi rovatunkat, most egy nyertes pályázat örömét osztjuk meg községünk lakosságával, melyet remélünk, mindenki kihasznál majd, hogy óvja, védje egészségét.

Szentendre Város Egészségügyi Intézményei vissza nem térítendő támogatásban részesült a VEKOP 7.2.2.-17-2017-00005 azonosító számú „Egészségfejlesztési Iroda létesítése a Szentendrei járásban” pályázatával. Az Egészségfejlesztési Iroda (EFI) 2018. október 1-től a Dunakanyar körút 14. szám alatti Szolgáltatóházban kezdte meg működését és részt vesz Szentendre járás települési programjaiban a közösségi, iskolai színtereken is (Budakalász, Pomáz, Csobánka, Pilisszentlászló, Pilisszentkereszt, Leányfalu, Tahitótfalu, Dunabogdány, Kisoroszi, Szigetmonostor, Pócsmegyer). Az EFI-nek köszönhetően a lakosság számára ingyenesen elérhető egészségmegőrző, prevenciós programok valósulnak meg, melyeknek célja az egészséges életmód, az egészség-tudatos magatartás elemeinek ismertetése. Az életmód tanácsadások, mozgás-programok, táplálkozási tanácsok a jobb életminőség elérését célozzák, ugyanúgy, mint a lelki egészségmegőrzéséről, vagy dohányzásról való leszokást segítő tanácsadások is. A projekt szakmai háttérét a SZEI Rendelőintézet adja együttműködésben az Egészséges Városért Közalapítvánnyal.

Szentendrei Járás Egészségfejlesztési Irodájának ünnepélyes nyitórendezvénye november 13-án fergeteges katonazenével kezdődött Szentendrén, a Duna korzón, a Lázár cár térnél. A programot Vitályos Eszter európai uniós fejlesztéspolitikáért felelős államtitkár asszony nyitotta meg, aki elismerően szólt a programról, a lakosság számára széles körűen lehetővé tévő részvételről és a pályázati támogatás ismeretében, annak a járás lakossága részére közvetlen elérhető eredményeiről. Verseghi-Nagy Miklós, Szentendre polgármestere örömmel folytatta a program méltatását, hiszen kezdeményező és támogató szerepet vállalt a program létrejöttében, csakúgy, mint a járás 12 településének polgármesterei és testületei. A SZEI vezetője, Dr. Pázmány Annamária



bemutatta az EFI helyét a Rendelőintézet szervezetében és a szakmai megvalósítást ismertette, tájékoztatást adott a további elképzelésekről és programokról.

A Helyőrségi katonazenekar felvezetésével a vendégek és résztvevők „egészséges sétával” a Városháza Dísztermébe vonultak, ahol konferenciával folytatódott a rendezvény. Polgármester úr az önkormányzat eddigi tevékenységeiről beszélt, melyek hozzájárultak a lakosság életminőségének javulásához. Igazgatóasszony a lakosság egészségi állapotáról, a prevenció fontosságáról és az elkövetkező 2 év feladatairól beszélt az egészségben eltöltött életek javítása érdekében. Dr. Huszárné Kürti Éva az Iroda vezetője bemutatkozásában a működésről, kollegákról és elképzeléseikről adott összefoglalót. Az Egészséges Városért Közalapítvány elnöke az elmúlt 20 év ismertetése és eseményei tükrében beszélt az egészségkommunikáció, egészségműveltség fontosságáról és arról, hogy a Közalapítvány eddigi tevékenységének folytatásaként, együttműködésben a SZEI-vel és az EFI-vel Szentendrén a járás 12 településén iskolai, munkahelyi és lakossági színtereken a projekt szakmai tartalmának megfelelően fogja szervezni és bonyolítani a foglalkozásokat.

A Duna-parton ragyogó napsütésben, gyerekek nyüzsgésében folytatódott a



nap, ahol a városi és járási iskolákból 10 osztály tanuló is ismerhették meg Magyarország szűrőkamionja speciális gyermek-programját, az Utazás az Egészség Birodalmába interaktív bemutatóit. Közben a felnőtt lakosság számára folyamatos szűrővizsgálatok folytak a kamionban és érdeklődhettek az EFI pultnál. Az EFI munkatársai tájékoztatást adtak munkájukról, táplálkozási tanácsokat kaptak és felülülhettek szülővel a Közalapítvány jóvoltából, a kamion egyik standján pedig finom salátával várták őket. Óriási siker a védőnők újraélesztési bemutatója és a gyerekek cselekvési igénye. Fontos állomás volt a Rendőrség bűnmegelőzési standja, érdekes társasjátékkal, kérdezz-felelek játékkal, ujjlenyomat készítéssel és sok ajándékkal lepték meg a diákokat. Ígéretet kaptunk, hogy „jövőre veletek ugyanitt!”

A programokról rövid ismertető: Nagy lendülettel kezdte meg működését 2018. október 1-én a Szentendrei Járás Egészségfejlesztési Irodája. Szentendrén a V8 Egészségnapon nagy sikerrel mutattak be az iroda munkatársai életmód, mozgás, lelki tanácsokkal és a projektet be-



mutató előadással. Október hónapban Szigetmonostor egészségnapján a SZEI orvosai végeztek prevenciósi tevékenységet. Budakalászon, a kiválóan működő Egészségklubban előadás keretében ismertettük az EFI tevékenységét, majd novemberben a Budakalász Egészségklubban ismét nagy sikert aratott az egészséges falatok bemutatás és kóstoló táplálkozási tanácsadás. Részt vettünk továbbá:

- november 17-én a Pomázi Művelődési Ház egészségnapján tanácsadással,
- november 21-én Pomázon a Sashegyi Iskola pályaválasztási napján,
- november 22-én Szentendrén a VSZC Petzelt József Szakgimnáziuma és Szakiskola nyílt napján, ahol a függőségekről, kábítószer prevencióról beszéltünk
- november 28-án az AIDS Világnapján a PMK színháztermében városi iskolák részvételével zajlott prevenciósi előadás, videófilm vetítés és zenés műsor.
- november 29-én Budakalász szűrő-

napján a Kós Károly Művelődési Házban előadások, tanácsadások és videobemutakozás lesz

- november 30-án a II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola és Gimnáziumban megszervezzük a 7 nap című előadást, mely egy iskolai zaklatás történetét dolgozza fel, mély emberismerettel, tüpontosan bemutatva a támadó, illetve az áldozat érzéseit és indítékait, a diákokhoz közel álló nyelven, sok humorral fűszerezve. Szakemberek segítségével lelki tanácsadást ajánlunk fel.

További rendezvények, amelyeken részt veszünk:

- December 8-án a szentendrei Mikulás futás rajthelyénél és a célegyenesben állapotfelmérésre kerül sor vérnyomásméréssel,
- December 15-én a Móricz Zsigmond Gimnázium pályaválasztási napján az egészségügyi szakmákról lesznek ismertető előadások.

Valamennyi program ingyenes!

GERŐCS KATALIN – EGÉSZSÉGES VÁROSERT KÖZALAPÍTVÁNY ELNÖKE

A megnyitó ünnepségen Községünket Gombás Jenő alpolgármester úr képviselte. A rendezvényről készült kisfilm megtalálható az alábbi linken <https://youtu.be/tle6SZntoaw>. Az EFI munkatársai 2019 év folyamán több egészség megőrző programot fognak Pócsmegyeren rendezni. Minden rendezvényünk ingyenes, és biztatunk mindenkit, hogy éljenek majd a lehetőségekkel! A programok időpontjáról tájékoztatjuk a Lakosságot!

Továbbra is várjuk kérdéseiket, kéréseiket a kisbiro@pocsmegyer.hu e-mail címre.

Szentendre Város Egészségügyi Intézményeinek Minden Dolgozója nevében kívánok Áldott, Békés Karácsonyi Ünnepeket és Egészségben Gazdag, Boldog Új Évet 2019-re!

E. Zs

Az epigenetika és az autizmus

A pócsmegyeri védőnő jótanácsai

A kisbabák első ezer napja egy életre szól a fejlődésükben.

Magyarországon évente csaknem 95 ezer gyermek születik, közülük azonban minden kilencedik-tizedik idő előtt jön a világra. Bár a koraszülési tendencia az elmúlt években számottevően nem változott, az orvostudomány fejlődésének köszönhetően az életben maradási esély folyamatosan javul, és egyre jobb a koraszülött babák kilátásai. 2011 óta november 17-e a koraszülöttek világnapja.

Az élet első ezer napja mindent meghatároz – ez ma már szakmai körökben elfogadott tény. A fogantatástól számított első ezer nap ugyanis a baba egész életére kihat. Ebben az időszakban a gyermekek nem megfelelő táplálása több népbetegség – köztük a 2-es típusú diabétesz, a kardiovaszkuláris megbetegedések és az elhízás – kialakulásához is vezethet.

Különösen igaz ez a koraszülöttekre, hiszen a megfelelő táplálás és gondoskodás kulcsszerepet játszik a túlélési esélyek javításában és az egészséges fejlődésben.

Koraszülöttségről akkor beszélhetünk, ha a baba a 37. terhességi hét előtt jön a világra – mondja Gyöngyösiné Baranyi Marika,

pócsmegyeri védőnő. A koraszülés a rövid távú kockázatok mellett hosszú távon is súlyos következményekkel járhat, hiszen nagyobb például a légzési elégtelenségek, tüdő- és vastagbélbetegség kialakulásának veszélye. A koraszülött babák fejletlenségükből adódóan nehezebben alkalmazkodnak a külvilághoz, ezért a figyelem, a türelem és a fokozatosság nagyon fontos a gondozásuk során. A korábban szülő anyáknak a védőnő szerint rengeteg problémával kell majd szembenéznie, mivel a kicsik sokszor asztmások, táplálékallergia alakulhat ki náluk és még sorolhatnánk, de mindezt kinőhetik, hogyha megkapják a kellő odafigyelést és a kezdeti nehézségek után egészséges jól fejlett gyerekeké cseperedhetnek.

Az anyatej a legjobb táplálék, amit csak a baba kaphat a születése után, ez főleg igaz a koraszülöttek esetében. Nekik az életben maradás esélyeit is növelheti az anyatej. Az idő előtt szült édesanyák tejének nagyobb a fehérje, zsír-, energia- és immunanyag-tartalma, az idegrendszer és a retina fejlődéséhez szükséges alkotóelemekben gazdag, több ásványi só és kevesebb laktózt tartalmaz, illetve enzimatartalma miatt könnyeb-

ben emészthető.

A koraszülést követően a fejés, szerencsésebb esetben a mellre tétel az egyik legszorosabb kapocs a baba és a mama között, amely a koraszülés okozta sokk közepette segít kapaszkodni a normalitás látszatába. Egy csepp is csoda és csodaszer, időre született, egészséges kisbabáknál is, de éretlen, beteg babák esetében különösen.

A szoptatás babának és anyának is jót tesz. Az édesanya számára a szoptatás és a fejés az egyik legfontosabb módja, hogy hozzájáruljon kisbabája egészséges fejlődéséhez. Amellett, hogy az anyatej tápanyagtartalma és összetétele a baba mindenkorai igényeihez igazodik, segít a későbbi elhízás, magas vérnyomás és koleszterinszint megelőzésében, valamint csökkenti a cukorbetegség és az allergiás megbetegedések kialakulásának veszélyét. Továbbá az anyatejes táplálásnak kiemelkedő szerepe van a csecsemő immunrendszerének kialakításában és megerősítésében is.

A szoptatás az anyukák egészségére is rendkívül pozitív hatással van; hozzájárulhat a terhesség során felszedett súlyfelesleg leadásához, valamint csökkentheti a pete-

» Folytatás a 14. oldalon

A pócsmegyeri védőnő jótanácsai

» *Folytatás a 13. oldalról*

fészek- és mellrák kialakulásának kockázatát. Emellett szoros érzelmi köteléket alakít ki az édesanya és gyermeke között, ami a mentális egészség egyik alapvető eleme.

Az első védőoltás nem a BCG, hanem az anyatej.

Dr. Veres Gábor gasztroenterológus, a Magyar Gyermek-gasztroenterológiai Társaság elnöke az epigenetika fontosságát emelte ki. „Régóta ismert tény, hogy az egészséget körülbelül 20 százalékban a génjeink határozzák meg, 80 százalékban pedig elsősorban a környezet, azon belül pedig a táplálás, táplálkozás. Az azonban új

Hazánkban az Első 1000 Nap Program célja, hogy felhívja a figyelmet a fogantatástól számított első három év kiemelt jelentőségére, a szoptatás és a helyes korai táplálás fontosságára. A program arany szabályai között is kiemeli, hogy az anyatej a baba legjobb tápláléka, hiszen tartalmaz minden vitamint és ásványi anyagot, amire a kisbabának szüksége van.

index.hu

felfedezés, hogy a táplálkozás befolyásolja a genetikát – ezt nevezzük epigenetikának.” A szakember szerint az epigenetika lehet az egyik fő felelős azért, hogy az elmúlt évtizedben az autizmus, a hiperaktivitás szindróma, a Crohn betegség, illetve allergiás kórképek gyakorisága rohamosan

megnőtt – írja az index.hu. „Az epigenetikának népegészségügyi jelentőségét az adja, hogy a táplálék hatására megváltozott génszakasz az utódokra öröklődik” – tette hozzá a szakember.

B. G. B.

Lakossági levél

A kis-Duna parti gátról beszélek. A RÉV-átjárótól, az önkormányzat épület előtt, egészen a Borbála sétány végéig tart, amit megerősítettek! Egy új technológiát alkalmaztak, ami nem csak jó, biztonságos, de dekoratív is lett, illik ide.

Talán, aki nem a Duna parton vagy a közelben él, vagy nem a RÉV-vel közlekedik észre sem vette, hogy milyen munkálatok voltak a nyár végétől, októberig. Számomra egy csoda, mert 25 évet a Budapesti tervezőintézetekben dolgoztam/IPARTERV, BUVÁTI/, mint statikus szerkesztő, ezért sok építkezést kísértem végig. Láttam mi folyik a kivitelezések alkalmával és az ott dolgozó emberek viselkedésébe is sikerült betekintnem, éppen ezért megdöbbenett, jó értelemben ez a munkamorál! Ugyanis tudjuk, a nyári hőség mindenki számára igazi megpróbáltatás volt. Míután az építkezésen 4-6 fiatal, 18-26 év körüli, 2-4, 50 körüli dolgozó és a vezetők, akik hetente jöttek, eligazították az embereket, megkapták a feladatot és minden ment, mint a karikacsapás. Reggeltől estig, hangya szorgalommal dolgoztak, csak ebédidőt engedtek meg maguknak. Legmegdöbbentőbb az volt számomra, hogy egyetlen hangos szó nem hangzott el. Egy csúnya szó, mint káromkodás sem hagyta el a szájukat. Remek csapat, annyit mondhatok. Míután a gát mellett van a házunk, előben, páholyból volt szerencsém ezt az

egész építkezést végignézni. Úgy gondoltam, készítek fotókat az egész folyamatról. Meglepően nagy gépek dolgoztak a gáton, teljes biztonsággal, szinte centiméteres pontossággal. A fotókat először magunk-

nak készítettem, de úgy gondolom, mindenkinek látni kell, hiszen ez az egész falu biztonsága érdekében történt.

BESZE JUDIT – TERMÉSZETGYÓGYÁSZ



Magyar konyha – egészségesen



*Itt van a szép, víg karácsony
Élünk dión, friss kalácson,
mennyi finom csemege!
Kicsi szíved remeg-e?*

DSIDA JENŐ

Kedves Háziaszony!

Gyorsan repülnek a hetek, még alszunk egy pár napot, és köszönhetjük a szép fehér karácsonyt, mert bízunk benne, hogy az lesz. A gazdasszonyok is minél többet menjenek jó levegőre, és próbáljanak meg előre felkészülni az ételkkel. Olyan régi pócsmegyeri recepteket szeretnék közreadni, amit előre el lehet készíteni. Az ételk megtalálhatók a Pócsmegyeri Konyhák I., a sütemények a Pócsmegyeri Konyhák II. kötetében is.

Halászlé Breják Laci módra

Hozzávalók: 2-3 db egyenként 1,2 kg-os tükörponty (egy halból 7 szelet jön ki), külön 4-5 db csak pontyfej és fél kg halbelsőség (tej és ikra), 3 fej vöröshagyma, só, pirospaprika, 1-1 fej paprika-paradicsom, 1 db egész burgonya. 1-2 evőkanál olaj.

Feldolgozás: A halakat egyenként tisztította meg. Először leütötte a fejénél, aztán gyorsan levágta a fejet. Kivette a hal méregfogát, hogy ne legyen keserű a halászlé. Ezután a kopoltyút is eltávolította. Következett a has felvágása és a bél kiszedése úgy, hogy a benne lévő „tejet” és „ikrát” megmosás után hozzáadta a halászlé-alaphoz. A bélről lefejtette a májat, a többi rész mehe-

tett a macskáknak. Leszabdalta a haltestről az uszonyokat, és fogta kedvenc laposfogóját, amivel megnyúzta a halakat, hogy ne legyenek pocsolva ízűek. A haltestet pedig felszeletelte, tába tette és gyengén besózta. A farkakat levágta, és a halászlé-alapba tette. **Elkészítés:** Egy 8 literes Kukta-fazékban a megtisztított és apróra vágott vöröshagymát 1,5 dl vízben megpuhította, majd 1-2 evőkanál olajat tett hozzá és 1-2 evőkanál pirospaprikával elkeverte, kevés vízzel felengedte. Belerakta a fejeket, farkakat, ikrákat, tejet, paradicsomot, paprikát, burgonyát, ízesítette sóval, majd befedte. Forrástól számított fél órán keresztül főzte. Ezután következett a megfőtt halászlé-alap átpasszírozása térszűrőn keresztül, ami kocsonya állagú lett. Az egészet egy 10 literes fazékba vagy bográcsba öntötte, és vízzel halászlé sűrűségűre hígította. Felforralta, és ekkor tette bele az előzőleg besózott halszeleteket. Egyszer óvatosan átkeverte, és forrástól számított 10 percig főzte. Ekkor viszont a halászlét azonnal tálni kell. Ugyanis ha a hal abban a forró lében tovább áll, nagyon megpuhul, és nem lesz olyan ízletes a húsa. (Ehhez igazították az érkezésüket a vendégek is.)

Halpörkölt

Kecsegét, mely a legjobb ízű hal, vagy harcsát kibelezték és megtisztították, majd kifiléztek. Félujnyi kockákra vágták, és azt is „kövesztették” paradicsomban, vagy borban. Elkészítették az alaplevet, mely zsíron dinsztelel hagyma volt lecsóval (nyáron zöldpaprikával, és paradicsommal). Erre tették a pirospaprikát és a kövesztett halat. Felengedték vízzel, de csak annyira, hogy ne lepje el a halat. Forrástól számítva 8-10 perc alatt elkészült. Ekkor tejfellel, vagy tejszínnel, kb. egy kanál liszttel behabarták. Fűszereztek kakukkfűvel, borssal. Sztrapacskával, vagy kapros túros csuszával tálták.

Mákos guba

½ kg réteslisztet, 2 dkg élesztőből kelesztett kovással, és gyenge sós vízzel puha tésztává gyúrtak. Kicsit pihentették. Ujjnyi vastagra sodorva kizsírozott tepsibe rakták. Kemencében vagy sütőben megsütötték. Pár nappal előbb is el lehetett készíteni. Felhasználáskor 3-4 centis darabokra törték,

és tejjel leforrázták. Lecsepegtetés után zsiradékkal kikent tába vagy tepsibe rakták. Cukrozott darált mákkal meghintették. Készítették cukrozott darált dióval, darált mákkal és túróval is. Túróval akkor igazi, ha szalonna zsírára szedték és „pörccel” megszórvva tálták.

Mákos-diós kalács

1 kg réteslisztet 25 dkg vajjal, vagy 20 dkg zsírral (vagy 25 dkg margarinnal), kevés tejjel felfuttatott 5 dkg élesztővel, 2 tojással, egy marék cukorral és kb. fél liter tejjel összegyúrtak. Hat egyenlő cipóra osztották és 15-20 percig pihentették. Ezután 3-4 mm vastagságú téglalap alakúra nyújtották és megtöltötték őket: hármat dióval, hármat mákos töltelékkel. A töltelék a tészta széléig kenték. A kinyújtott és megtöltött tészta két végét 1 cm szélesen behajtották. Hosszanti oldalán a tésztát felcsavarva gyengén zsírozott tepsibe helyezték. A tejet tojással megkenték és fél óráig meleg helységben kelni hagyták. Előmelegített, de közepes meleg sütőben 30-35 percig sütötték.

Diótöltelék: 30 dkg darált dióhoz ízlés szerint (10-15 dkg) cukrot kevertek, kevés citromhéjat, és 5-6 db reszelt almát.

Máktöltelék: 30 dkg darált mákhoz ízlés szerint (kb. 20) dkg cukrot kevertek, 5-10 dkg áztatott mazsolát, fél citrom reszelt héját, pár kanál baracklekvárt vagy 2-3 reszelt almát.

Hókipli

40 dkg réteslisztet, 1 egész margarint, 1 pohár tejfelt, picit ós összegyúrtak. Kinyújtották fél cm vastagra, majd fánkszagatóval kiszaggatták, és a lapocskákat különböző töltelékkel megtöltötték, kifliket formáltak, amit sütés után porcukorban meghempergettek, és hidegen tálták. A kifliket közepes tűzön sütötték, hogy sütés után is szép fehérek maradjanak.

Töltelék: 25 dkg darált diót 10 dkg porcukorral, fél citrom reszelt héjával és 3-4 evőkanál tejjel összekevertek.

Minden kedves Olvasónak áldott karácsonyi ünnepeket és békés, boldogabb, egészségben gazdag Új Esztendőt kívánok!

BORSZÉKINÉ RÉTHÁTI ÁGNES

Programajánló

Időpont	Program	Helyszín
December 02. / 16:00	Tallián Mariann és Lázár Balázs – „Békesség óhajta” előadóestje	Rendezvényközpont
December 02. / 17:00 – 17:30	Gyertyagyújtás	Rendezvényközpont-Napsugár tér
December 05. / 17:00	Családi istentisztelet a református templomban	Pócsmegyer Református templom
December 05. / 17:45	Mikulásváró	Bocskai tér
December 09. / 15:00	Jótekonysági koncert a Kerek Zenekarral	Rendezvényközpont
December 09. / 16:00	dr. Sipos József szoborkiállítás megnyitója	Rendezvényközpont
December 09. / 17:00 – 17:30	Gyertyagyújtás	Rendezvényközpont-Napsugár tér
December 11. / 18:30	KönyvtárMozi – Mese a 12 találatról	Karinthy Ferenc Könyvtár
December 15. / 16:00	Mesekuckó Bodnár Ágnessel	Karinthy Ferenc Könyvtár
December 16. / 15:30	Abajdóc kórus koncertje és képes beszámolója Kínai útkről	Rendezvényközpont
December 16. / 17:00 – 17:30	Gyertyagyújtás	Rendezvényközpont-Napsugár tér
December 17. / 18:00	Gyermekkarácsony	Pócsmegyeri Baptista Imaház
December 23. / 17:30	Gyertyagyújtás	Surány - Napsugár tér
December 23. / 18:00	Mindenki karácsonya – Szvorák Katalin előadóestje	Pócsmegyer Református templom
2019. január 06. / 17:00	Újévi koncert	Pócsmegyer Református templom
2019. január 19. / 17:00	Magyar Kultúra Napja – Dalok Katona-Pusztá Sándor verseiből – Amatild együttes	Rendezvényközpont

Pócsmegyer Rendezvényközpont (PRK) állandó programjai

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

HÉTFŐ

9:00 – 10:00 3-1-2 Meridián torna – Ági néni
10:00 – 11:00 Zenebölcsi – F. Nagy Ágnes (Könyvtár)
14:00 – 16:00 Családsegítő – Baji Gabriella
16:30 – 17:30 Gyermek show tánc – Kiss Ági
17:30 – 18:30 Gyermek show tánc – Kiss Ági
18:30 – 20:00 Jóga a mindennapokban – Nagy Emma

KEDD

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

SZERDA

16:15 – 17:15 Gyermek show tánc – Kiss Ági
17:15 – 18:15 Gyermek show tánc – Kiss Ági

CSÜTÖRTÖK

9:00 – 10:00..... 3-1-2 Meridián torna – Ági néni
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
facebook: Könyvtár Pócsmegyer-Surány

Közérdekű telefonszámok

Mentők	104
Tűzoltók	105
Rendőrség	107
Szentendrei Rendőrkapitányság	06-26/502-400
Tahi Rendőrös	06-26/387-140
Közzet megbízott – Strehó Zoltán r. ftórm	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
Karinthy Ferenc Könyvtár	06 30/831-0301
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 fogadóórása előzetes bejelentés alapján

Feladatkör – ügyintéző	Telefon	E-mail
Polgármester		
Németh Miklós	06-26/814-843	polgarmester@pocsmegyer.hu
Jegyző		
Zákányné dr. Szőke Tímea	06-26/814-842	jegyzo@pocsmegyer.hu
Titkárság		
dr. Kálmán-Kreisz Ágnes	06-26/814-850	kalman.kreisz.agnes@pocsmegyer.hu
Adóügyek		
Tóth Tímea	06-26/814-848	ado@pocsmegyer.hu
Hajdúné Kánai Enikő	06-26/814-841	ado2@pocsmegyer.hu
Pénzügy		
Simon Zsuzsanna	06-26/814-846	gazdalkodas@pocsmegyer.hu
Debreczeni Beáta	06-26/814-849	penzugy@pocsmegyer.hu
Somogyi Ágnes	06-26/814-860	etkeztetes@pocsmegyer.hu
Műszaki előadó		
(Építési- műszaki és csatorna ügyek)		
Takács József	06-26/814-847	muszak@pocsmegyer.hu
Iktatás		
Somogyiné Alagyi Szilvia	06-26/814-845	iktatas@pocsmegyer.hu
Igazgatás		
(Anyakönyvi ügyek, lakcímbeljelentés)		
Kajos Lászlóné	06-26/814-844	igazgatas@pocsmegyer.hu
Közterület-felügyelő		
Bodor Róbert	06-30/579-9510	kozteruletfelugyelet@pocsmegyer.hu

GYÓGYSZERTÁR

Pócsmegyer, Ady E. u. 12.,
Tel.: 06-26/395-277

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

ORVOSI ÜGYELET

Tahitótfalu, Visegrádi u. 12.,
Tel.: 06-26/387-030

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

GYERMEKORVOSI ÜGYELET

Szentendre, Bükköspart 27.,
Tel.: 06-26/312-650

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

HÁZIORVOS

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

TÜZIFA ELADÓ!

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

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

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

Forester Kft.

Szabó Zoltán

Tel.: 06-20/933-1945

Hulladékgyűjtés

A Zöld Híd B.I.G.G Kft. tájékoztatása alapján, 2018. október 31-étől a kommunális, és a szelektív hulladékok elszállítása a korábbiaknak megfelelően újraindul!

	Dátum	Kedd	
DECEMBER	December 4.	Kommunális	–
	December 11.	Kommunális	–
	December 18.	Kommunális	–
	December 25.	Kommunális	Szelektív
	December 29.	Kommunális	–



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

Macs kajáték
magyar filmdráma (1972) 99' 

Rendezte: Makk Károly
Szereplők: Dajka Margit, Piros Ildikó, Bulla Emma, Törőcsik 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.konyvtar MOZI.hu

Amatild

Dalok Katona-Puszta Sándor verseiből
a Magyar Kultúra Napja alkalmából
2019. január 19. (szombat) 17:00 óra
Pócsmegyer Rendezvényközpont
(2017 Pócsmegyer, Kossuth u. 27.)



**Pócsmegyer Község Önkormányzata
szeretettel várja Önöket!**

PRK
PÓCSMEGYER
RENDEZVÉNYKÖZPONT

A belépés díjtalan

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

• EREDETVIZSGA • KÖTELEZŐ BIZTOSÍTÁS
• OKMÁNY ÜGYINTÉZÉS

ELŐZETES ÁLLAPOTFELMÉRÉS
2000 Ft,- amit a műszaki vizsga árából levonunk



GÉPKÖLCSÖNZÉS, JAVÍTÁS, ÉRTÉKESÍTÉS, MUNKARUHÁZAT

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

Egyéb gépek, alkatrészek, tartozékok
csapágyak, szénkefék, szimeringek, ékszijak,
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
Nyitva: H – P: 6:00 – 17:00 • Szo: 7:00 – 13:00
kisgepcentrum@postafioiok.hu
www.geprakat.hu
simonszerszam.hu • simonkisgep.hu

Minden, ami kert!

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

Hívjon bizalommal!
Cserekllye Csaba

Tel.: 06-20 8228502
e-mail: csaba.cserekllye@gmail.com



GYERMEKKARÁCSONY



Szeretettel hívunk minden gyermeket
Imaházunkba, december 17-én
hétfőn, 18 órakor.

Ünnepeljétek velünk Jézus Krisztus
születését, éljük át együtt
az első karácsony örömét!

Az alkalom végén
minden gyermek
ajándékot kap.

Helyszín: Pócsmegyeri Baptista Imaház
Ady Endre utca 5.

www.pocsmegyeribaptista.hu

SMART INGATLAN™

TELJES KÖRŰ INGATLANKÖZVETÍTŐI
SZOLGÁLTATÁSAIMMAL ÁLLOK RENDELKEZÉSÉRE!

Virág Olga
Ingatlanszakértő

+3670 622 3636
virag.olga@smartingatlan.hu



INGATLANKÖZVETÍTÉS
HITELKÖZVETÍTÉS
ÉRTÉKBECSLÉS
ENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNY
JOGI SEGÍTSÉGNYÚJTÁS
KÖZMŰÁTÍRÁS ÉS
ADATVÁLTOZÁS BEJELENTÉS

SMART INGATLAN .HU

TEAHÁZI HÖLGY	ANYAGCSERÉJE VAN	SZORÍTÓ ESZKÖZ	MEGFÉJTÉS 1	HELYESÍRÁSI HIBÁT VET	SZÉN-HIDROGEN	HIMZETT FALKÁRPIT	HIBÁZIK	BEHÁLÓZ GIGA	ESŐN ÁLLÓ	ÜRES JEL!	HOZZÁJÓLT	AZ ODERA NÉMET NEVE	KÖLTŐI ARC	TÁG
→				FELSŐFOK JELE SVÉD AUTÓJEL			TÁJÉKOZÓDÁSI IRÁNY RÓZSAFAJTA				KERESZTUL HAJIT FORGALMI ADÓ	HÉTVEGEI		
FELVÉTEL LEHET ILYEN								INDO-GERMÁN NÉP TAGJA ALAPJÁN				HATALOM	SÁRGÁ VIRÁGÚ BOKOR	
ZENEI IRÁNYZAT	NÉMA TŰZI BOOROG EGYIK FORRÁSÁVÉ			GYÓR FOLYÓJA VEGTELE-NŰL SOK!			MÓNDAELEM ALÁFFOKÚ			PLÉHPOFA ISMERETLEN HELYRE				KÓRHÁZ
→					TORTSZÁM RÉSZÉ ÉNEKES				ÖLT ELLENÁLL				OROSZ FÉGYVER HIVATALÁBA HELYEZ	
OSZTRÁK AUTÓJEL	STEWART (ÉNEKES) ÜRMANÓ				MOCSÁRI MADÁR NEM IS BELI			HATÁROZÓI IGÉNYE KEPZŐ NÉMA KINI			FOGÓLY FORDÍTOTT KETŐS BETŰ		RÓMAI 50 DISZNÓ HIMJE	
... GEES EGYÜTTES				AMELY SZEMÉLY KÖZÉPEN SŰLI			BALKON TABLÁRA IRUNK VELE					RÉSZERE NÉMA NEVI		
MEGFÉJTÉS 2 JUNIOR RÓV			T											
→		ENERGIA KAMRA LEHET ILYEN		ÖLLŐ FELE! ÚJPESTI SPORTKLUB		...TIN-TIN IDŐN TŰL		KÉHES RÉSZEI! DÁTUMRAG			BUCI RÉGESZ ÖRÖME			
KOLLEGIUM SZOBA					KÁVE SZÉLEI! EMI		ESZKÁBÁL OROSZ TÓ				ESTE KÖZEPÉ! LEMEZ		NÁLUM VEGYJELE VÁROSI LUGET	
SAJTOL	REGI SŰLY MÉRTEK REMEGTET			LÁSDA-JÁTEK TALÁL				PÓTSZÓLÓ A SZÉLEIN JÖLI						
→					UTÓÓ VÁZA FELE!			EGYIK MEGYÉNK POLÓNIAI VEGYJELE				TANTÁL SPANYOL DOMJAIN VERGŐZÉS		DISZ
ÜTŐS LAP ZAMAT				TAPLÁL-KOZÓ AMPER			ALPOKBÉLI DEHOGY!			MÁJ TERMELEI PIR KÖZEPÉ!			SZOLMIZÁCIÓS HANG ZENEI ALAPHANG	
→		EFG GFG	T					TANIT				SZELLEMI SPORT		

INGATLAN

INGATLANKÖZVETÍTÉS ÉS ÉRTÉKBECSLÉS

- Ha ingatlanát eladná, bérbe adná
- Ha keresi álmai otthonát
- Építkezne és telket keres
- Ismerősének segítene

Keressen bizalommal:

Paál Tibor- ingatlanközvetítő

Tel.: 0670/620-15-69

E-mail: szigetiingatlan@gmail.com



Monostor Borház

Folyóborok termelői áron



Nyitva Tartás:

H-P 16-19-ig, Szombat 8-12-ig

Kishírek a nagyvilágból



Csiperke gomba fején termelnek bioáramot

Amerikai kutatók most létrehoztak egy bionikus gombát, amely önállóan tud áramot termelni – számolt be a USA Today.

Az már ismert volt a biomérnökök előtt, hogy a cianobaktériumok segítségével lehet áramot előállítani, de eddig ez csak rövid ideig sikerült, mert az ehhez használt mesterséges felületeken nem sokáig húzták a korábban kékoszatként ismert mikrobák. A Stevens Institute for Technology kutatói ezúttal is cianobaktériumokat használtak, amelyek a növényekhez hasonlóan fotoszintézisre képesek. A korábbi próbálkozások után ezúttal új gazdafelülettel próbálkoztak a szakemberek, és arra jutottak, hogy a kétspórás csiperke ideális lehet. A hosszabb áramtermelés volt a cél és a kétspórás csiperkén a cianobaktériumok tovább tudnak életben maradni, valamint a gomba alakja miatt a napfényt is hatékonyan tudják begyűjteni.

A bionikus gomba létrehozásához 3d nyomtatóval előállították két elektromos tinta mintázatot. Az elsőben voltak a baktériumok, a másodikban pedig grafén nanoszalagok, amelyek összegyűjtötték a megtermelt áramot. Mindkét mintázatot a gomba fejére erősítették. A rendszerben a mikrobák fotoszintézis útján termelnek, míg a gombák biztosítják az ideális körülményeket.

A baktériumos gombaszerkezet 65 nanoamper erősségű áramot tud előállítani. Egyetlen példány egymagában nem elég ahhoz, hogy meghajtsa egy árammal működő használati tárgyat, de a kutatók szerint többet összekapcsolva fel tudnak gyűjteni vele egy ledet. A mikrobák és nanoanyagok integrációjának további fejlesztésétől a kutatók azt várják, hogy

a jövőben még hatékonyabb bioelektromosság-forrást fognak tudni előállítani.
/ Forrás: origo.hu



Ösztönösen választunk forró italt

Kávét vagy teát iszik szívesebben? Egy új kutatás szerint a rutinnak tűnő választás kérdése a génjeinkben van a válasz.

Az illinoisi Northwestern Egyetem kutatói állítják, hogy egyszerű genetikai hajlam terelget minket bizonyos esetekben a kávé, más alkalmakkor a teázás felé. A tanulmány eredményei segítenek megérteni azokat a tényezőket, amelyeket ösztönösen használunk, amikor valamilyen forró italt választunk – mondta Dr. Marilyn Cornelis, a kutatás társszerzője a The Guardiannak. – „Különösen az ízválasztásra figyeltünk oda, valamint arra, hogy miből, mennyi mennyiséget fogyasztunk.” A Scientific Reports című szaklapban publikált tanulmány két adatkészletből gazdálkodott.

Az első azt mutatta, hogy az európai származásúknál bizonyos genetikai változatok szorosan kapcsolódnak a különböző ízek érzékeléséhez. Ebből azt is látták, hogy egyes embereknek a keserű íz a koffeinhez, a másik csoportnak a kininhez, a harmadiknak pedig a propiltiouracilhez kapcsolódott.

A kutatók másik forrását az Egyesült Királyság Biobankjának adatai jelentették: 37 és 73 év közötti, több százezer alany genetikai adatait vizsgálták, beleértve az egészségügyi információkat, és azokra a kérdésekre adott válaszokat, amelyekben a résztvevők arról számoltak be, hogy naponta milyen és hány csésze forró italt fogyasztanak.

/ Forrás: origo.hu



Miért bűdös az ázott kutya?

Mindenki, akinek valaha volt kutya-ja, ismeri a jelenséget: az eb szárazon semleges kutyaillatú, azonban amint víz éri, szörnyű szagokat kezd árasztani magából.

Teljesen mindegy, hogy az eső, egy folyó vagy tó vize, esetleg a kádban a zuhany a víz forrása, a hatás garantált. A kutya nem bűdös, a víz nem bűdös, a vizes kutya mégis bűdös. Vajon miért lehet ez? Amikor ránézünk egy kutyára, egy élőlényt látunk, pedig valójában az eb szőrében baktériumok, gombák, különféle mikrobák milliói tenyésznek. Ez mindennapos dolog az élővilágban, az ember emésztőrendszerében is milliárdos baktériumflóra lakik, és ez így is van jól, egy csomó hasznos dolgot végeznek a szervezet számára. Ahogyan a kutya bundájában éldegélő mikroorganizmusok is. Csakhogy, a jól nevelt kutyákkal ellentétben, ezek a mikrobák egyáltalán nem szobatiszták, és az emésztésük végeredményét jobb híján otthagyják a szőrszálak között.

A víz pedig ezeknek a mikroorganizmusoknak a végtermékeit feloldja, aztán párolgásba kezd, és így kijut a szőrből a levegőbe, onnan meg az orrunkba, ahol mi megérezzük a szagukat. Érdekes módon ezek egyenként egyáltalán nem bűdösek, a benzaldehyd szaga például a mandulára emlékeztet, a fenil-acetaldehyd pedig egyenesen virág- vagy mézillatú. Együtt azonban kimondottan kellemetlen szagú elegyet alkotnak. Az ázott kutya szaga tehát valójában mikrobák székletének vizes elegye. Nem túl kellemes elképzelés, de hát a trópusi tengerpartok csodálatos fehér homokja meg konkrétan a papagájhal ürüleke és azt nem csak szagoljuk, hanem még bele is fekszünk és jól érezzük magunkat tőle.

/ Forrás: index.hu

Madarakról mindenkinek – a keresztcsőrű



Hím csőre közelről

Lehet, hogy ennek a fajnak a bemutatását csak sokkal későbbi alkalommal vettem volna a sorba. De mivel egy felejthetetlen Surányi élményt jelentett számomra, valamint decemberben éppen a leggyakrabban emlegetett fa a fenyőfa, talán nem neheztelnek rám az újságolvasók, ha a fenyőfák lakójáról szólok.

Egy olyan fajról írok, amely sokkal gyakrabban jelent és jelenik meg itt a szigeten, akár Pócsmegyeren, vagy Surányban mint azt gondolnák. Csupán a napi gondoktól teendőktől elfoglalva nem sokan veszik észre, és nem ismerik fel.

Az történt, hogy egy szép napon 2008 nyár végén gyanútlanul üldögtünk a Csendes utcában egy teraszon négyesben. Ott áll a házuk kedves természetfotós ismerőseinknek, amikor egy halk pattogást követően felnéztem a kertben álló fenyőikre. A messzelátóhoz kapva, a csúcsokon egy kisebb keresztcsőrű csapat bontogatta a tobozokat a kertjükben álló legalább 10 lucfenyő csúcsán.

Igen, mondta barátom, már napok óta ide járnak, de messzelátó nélkül meggyvágóknak néztem őket. Nagyon jól mondta, mert messzelátó és netán a jellegzetes hangjuk nélkül nem könnyű felismerni őket, pláne, ott ahol voltak, ellenfényben, jó magasan. Egyszeriben még jobb kedvre derültünk, mert azért nem minden nap látni a kertjeinkben keresztcsőrűeket. Amint pár perc múlva leereszkedtek a terasz melletti szép madár itatóba, hogy szomjukat oltás, 5m-ről már szabad szemmel is rögtön látható volt, hogy ők azok. Gyuri barátom, (akinek a tél folyamán fotókiállítás nyílik majd a PRK-ban,) azzal nyugtatott, amikor mindenkit csendre és mozdulat-

lanságra intettem, hogy nyugi itt szoktak inni. És valóban nagyokat kortyintottak, az általa kiépített gyönyörű itatóból. Mint a mesében Tényleg a sárgászöld tojók meg a barnás fiatalok méretre is a goromba csőrűkkel a fiatal meggyvágókhöz hasonlítottak. Ez a faj, a madarak osztályán belül, a verébalkatúak rendjébe, a pinty félék családjába tartozik, melyek csőre egymást keresztezi. A felső csőrük alá behajlik az alsó csőrük. Ez a csőrtípus ritka a madarak világában, mert a sokféle fenyő és más örökzöldek, pl. tuják, magjához úgy jutnak hozzá, hogy fejüket oldalra hajtva bedugják csőrüket a toboz pikkelyek közé, majd a nyelvükkel kiszedik a magokat.

Euráziában négy fajuk él, melyek közül ez a nálunk leggyakrabban előforduló. A hímek színe a narancsvöröstől a kármin pirosig változatos színű lehet, sötétszürke, feketébe hajló szárnyfedőkkel. Tolluk erős ellenálló, feszes, így a gyakran kemény fenyőtűket jobban elviselik. A másik három faj Skócia északi részén, egy másik faj főleg Skandináviában és közép Európában él, ahol a most tárgyalt faj is, a harmadik pedig az említettektől keletre él, ez a szalagos keresztcsőrű, melyet már hazánkban is megfigyeltek. Csapatalkotók, szívesen kóborolnak kisebb nagyobb csapatokban. A tobozérések függvényében (tengerszint feletti magasság) szinte az év bármely hónapjában költhetnek, vagy megjelenhetnek. Rendszeretelenül ismétlődő inváziók idején a kiszámú hazai és a jóval nagyobb létszámú, északi nagy kiterjedésű fenyvesekből megjelenők mégis főleg nyár végétől a tavasz kezdetéig láthatóak nálunk. Ilyenkor az ide oda húzó csapataik jól felismerhetőek, mert repülés közben, mely kicsit a seregélyekéhez is hasonló, folyton egymást hívogatják, egy jól hallható gip-gip hangon. Erről könnyű még röptében is felismerni.

Amikor az egykori Madártani Intézetben dolgoztam, (1971 I.I.től) Schmidt Egon barátommal, tanító mesteremmel, és kollégáinkkal, naponta jártunk fel a Költő utca 21-be, munkahelyünkre. Ez egyben az akkori OTVH (Országos Természetvédelmi Hivatal) része volt, főnökünk ifj. Tildy Zoltán. A bejárati kapu előtti házban lakott sajnos akkor már egyedül az idős Szócs Józsi bácsi, egykori nagy gyűrűző



Hím a magot szedi

és madármegfigyelő. Akkoriban ugyan megromlott egészséggel, már nem tudott gyűrűzésre járni, de a füle és a szeme még a régi volt. Gyakran beszélgettem vele, és mindig mondott valami jó hírt. Ekkor, meg ekkor láttam a Loxykat, mely rövidítve a keresztcsőrű latin neve (*Loxia curvirostra*) vagy megjöttek a Bombik, a csonttollúak, (*Bombicilla garrulus*), és így tovább. Ezek mindig nagy örömet okoztak, mert arról is hírt kaptam, amit éppen akkor nem láthatam ott. Nagyon jó fajismerettel rendelkezett.

Azokban az időben még nagyon kevés jó madárismerő és gyűrűző volt Magyarországon. Nagyon változott az idő azóta, mert a Madártani kis létszámú Intézet fiatalkori álmaink tárgya megszűnt, és átvette a helyét az 1974-ben alakult MME. Magyar Madártani Egyesület. Ma már közel 9000-es taglétszámmal, sok kiváló madárismerő taggal, több egész évben működő gyűrűző állomással. 38, az országot átfogó helyi csoporttal és jó néhány főállású madarással, ami ma már egyet jelent a madárvédelemmel.

Kicsit eltértem megint a fő témától, mert a keresztcsőrű pinty szaporodásáról még egy szót sem írtam. Elsősorban fenyvesekben raknak fészket, mely akár elérheti a hegyekben a fahatárt is. Ilyen helyeken márciusi költés esetén még hideg és hó van, de ők ehhez alkalmazkodtak. A fészket száraz vékony ágacskákból építi a tojó, a belsejét pedig állati szőrökkel és madár tollpíhékkel béleli. A normál fészkek 3-5 tojásból áll. A kotlási idő 2 hét és a fiatalok 2 hét múlva hagyják el a fészket. Kedvező esetben kétszer is költenek.

**DECEMBER 2.**

- 16 óra** Békesség óhajítása - Válogatás 500 év magyar verseiből
Tallian Mariann és Lázár Balázs előadása
a Rendezvényközpont konferenciatermében
- 17 óra** Gyertyagyújtás a Pócsmegyer Rendezvényközpontnál
- 17.30** Gyertyagyújtás Surányban a Napsugár téren

DECEMBER 9.

- 15 óra** Csoóri Julianna és a Kerek zenekar
Jótekonysági koncert a KÖSZI Önkéntes csoport javára
- 16 óra** Dr. Sipos József, orvos, szobrász kiállítása
a Rendezvényközpont konferenciatermében
A kiállítást megnyitja: Dr. Hegedűs László
- 17 óra** Gyertyagyújtás a Pócsmegyer Rendezvényközpontnál
- 17.30** Gyertyagyújtás Surányban a Napsugár téren

DECEMBER 16.

- 15.30** Abajdóc kórus koncertje és képes beszámoló kínai útfokról
- 17 óra** Gyertyagyújtás a Pócsmegyer Rendezvényközpontnál
- 17.30** Gyertyagyújtás Surányban a Napsugár téren

DECEMBER 23.

- 17.30** Gyertyagyújtás Surányban a Napsugár téren
- 18 óra** Mindenki karácsonya
Svzarak Katalin előadástje a református templomban
utána a Bocskai téren hagyományaink szerint
torró teával és pogácsával várjuk az ünneplőket.
Befelehes játék

**CIPŐSDOBOZ AKCIÓ ÉS
KARÁCSONYI ADOMÁNYGYŰJTÉS**

Köszí, Önkéntes! csoportunk idén is meghirdeti a karácsonyi cipősdoboz akciót és adománygyűjtést.

Cipősdoboz átvételi pontok

Pócsmegyeri Rendezvényközpont, december 2 - 16 ig
Adventi gyertyagyújtásokon

**Adománydobozok**

Surány - Ági közért
Pócsmegyer
Gazdabolt
Patika
Megyer ABC

A cipősdobozra írják rá
Hány évesnek rakták össze
Lányunk, vagy fiúnak szánják

A cipősdobozokat és az élelmiszer-csomagokat
Kajos Lászlóné segítségével december 23-ig
eljuttatjuk a településünkön élő rászorulóknak.

**Kérjük csatlakozzon az adománygyűjtéshez,
hogy minél több helyi családhoz jusson el
egy-egy dobozba csomagolt szeretet!**



SZERETETTEL MEGHÍVJUK

Csoóri Julianna és a KÉREK zenekar

JÓTEKONYSÁGI ADVENTI KONCERTJÉRE AZ EEDE KÖSZI, ÖNKÉNTES! CSOPORT JAVÁRA.

**HELYSZÍN: PÓCSMEGYER RENDEZVÉNYKÖZPONT (KOSSUTH UTCA 27.)
KEZDÉS: DECEMBER 9. (VASÁRNAP) 15 ÓRA**

SZERETETTEL VÁRJUK UTCA-ÖRÖKBEOGADÓ ÉS KÖZTERÜLET TISZTOGATÓ ÖNKÉNTESEINKET, LEGYEN EZ A KÖZÖS ÜNNEPÜNKI!

VÁRUNK MINDEN KEDVES KIS- VAGY NAGYGYEREKES CSALÁDOT IS, NAGYSZÜLÖKET UNOKÁKKAL VAGY NÉLKÜLÜK, EGYSZÓVAL MINDENKIT!

A KONCERTEN VALÓ RÉSZVÉTEL INGYENES, AZONBAN A KÖSZI, ÖNKÉNTES! CSOPORT SZÍVESEN FOGAD ADOMÁNYT, AMELYET A CSOPORT A TEVEKENYSÉGÉRE FORDÍT.

KÖSZI ÖNKÉNTES!

Újévi koncert

2019. január 6. délután 5 órakor
a pócsmegyeri református templomban

Fellépnek a Zöldsziget Körzeti
Általános Iskola, Alapfokú
Művészeti Iskola művésztanárai:

**Horváth Balázs
Rebe Anitla
Oravec György**