

Pócsmegyer Község Önkormányzata  
tisztelttel meghívja Önt és kedves Családját

2019. március 15-én 15.00 órakor  
a Pócsmegyer Rendezvényközpontba

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

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

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

Utassy József

## Zúg március

Én szemfedőlapod lerántom:  
kelj föl és járj, Petőfi Sándor!

Zúg Március, záporos fény ver,  
suhog a zászlós tűz a vérben.

Hüvelyét veszi, borong a kardlap:  
úgy kelj föl, mint forradalmad!

Szedd össze csontjaid, barátom:  
lopnak a bőség kosarából,  
a jognak asztalánál lopnak,  
népek nevében! S te halott vagy?!

Holnap a szellem napvilágát  
roppantják ránk a hétszer gyávák.

Talpra, Petőfi! Sírodat rázom:  
szólj még egyszer a Szabadságról!

## A TARTALOMBÓL

Kepes András est a PRK-ban	3.
Felhívás talajterhelési díj bevallás teljesítésére	5.
Tájékoztató a téli rezsicsökkentés keretében biztosított tűzifa támogatásról	6.
Népfőiskolai hét Pócsmegyeren	7.
Könyvajánló	8.
A Nyugdíjas klub hírei	9.
A lázról és a lázcsillapításról	10.
Hirdetmény az általános iskolai beiratkozás rendjéről	13.
Mielőtt a történetbe kezdenék	14.
Kertbarát	15.
Kishírek a nagyvilágból	22.

### Madarakról mindenkinek – a fenyőrigó

23. oldal



### Amit a pollenallergiáról tudni érdemes

12. oldal



# Csillagok nyomában

## KEPES ANDRÁS



2019. március 23. szombat, 18:00 óra  
Pócsmegyer Rendezvényközpont

Kepes András az első volt, aki a Magyar Televízió képernyőjén sztárinterjúkat készített Hollywoodban, Cannes-ban, Berlinben, Tokióban, New Yorkban, Latin-Amerikában, és a Nobel-díj átadásokon. Mikrofonja előtt megszólaltak világhírű színészek, a filmtörténet jelentős rendezői, filmesei valamint Nobel-díjas írók - Woody Allen, Gina Lollobrigida, Donald Sutherland, Jean Marais, Denis Hopper, Fernando Rey, Alexander Trauner, Elia Kazan, Federico Fellini, Martin Scorsese, Billy Wilder, Lindsey Anderson, Bernardo Bertolucci, García Márquez, ALejo Carpentier, Julio Cortázar, Mario Vargas Llosa és mások -, de eljutott a Dalai láma udvarába és Amazónia őserdejébe is. Az ekkor átélt élményeiről, kalandos útjairól, a sztárok becserkészéséről, a színpalak mögötti világról mesél vetítéssel egybekötött műsorában.

**Jegyár 2.500 Ft**

**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.)

További programok a [prk.pocsmegyer.hu](http://prk.pocsmegyer.hu) weboldalon.

# Kepes András est a PRK-ban

**Március 23-án 18.00 órakor a Pócsmegyer Rendezvényközpont vendége lesz Kepes András író, rádió – és televíziós műsorvezető, a Budapesti Metropolitan Egyetem Kommunikációs és Művészeti Karának alapító dékánja és az intézmény professzora.**

**Kepes András** 1948. október 11-én született Budapesten. Mivel édesapja külkereskedelmi diplomata volt, általános- és középiskoláit Budapesten, illetve Bejrútban és Buenos Airesben végezte.

Az Eötvös Loránd Tudományegyetem Bölcsészettudományi Karán szerzett magyar-esztétika szakos diplomát, majd elvégezte a Magyar Újságíró Szövetség (MÚOSZ) Újságíró Iskoláját.

Posztgraduális tanulmányokat folytatott Londonban, majd az Amerikai Egyesült Államokban, illetve miután elnyerte a Stanford Egyetem John S. Knight nemzetközi ösztöndíját, a Stanfordon tanult 1985-1986-ban. Doktori és habilitált doktori fokozatát a budapesti Színház- és Filmművészeti Egyetemen szerezte 2004-ben.

## Munkássága a nyilvánosság előtt

Az egyetem elvégzése után, 1973-tól a Magyar Rádiónál dolgozott munkatársként, majd a kulturális rovat vezetőjeként tevékenykedett. Nevéhez fűződik a *Gondolatjel* című kulturális magazin elindítása, szerkesztette többek között a *Láttuk, hallottuk* című művészetkritikai sorozatot.

1980-tól a Magyar Televízió akkor induló kulturális hetilapjának, a *Stúdió '80*-nak alapító főszerkesztő-helyettese és egyik műsorvezetője volt. Elsőként tudósította a magyar társadalom kultúrára szomjazó részét a cannes-i, a berlini, a moszkvai, a tokiói, és egyéb rangos filmfesztiválról, Hollywoodból vagy a Nobel-díj átadásokról. Mikrofonja előtt szólaltak meg először magyar képernyőn világsztárok, világhírű filmrendezők, írók.

Televíziós munkái közül rendkívüli nézettséget hozott az *Apropó* című riport-dokumentumfilm sorozata és *Desszert* című beszélgetős műsora. A kereskedelmi televíziók elindulása után elsőként a TV2 logója alatt tűnt fel *Kepes* című beszélgetős műsorával, majd

ezt követte a Magyar Televízió képernyőjén *Oázis* című egész estés összetett sorozata.

Az RTL Klubon 2002-től volt látható irodalmi sorozata, a *Könyv-jelző* és beszélgetős műsora, a *Desszert*, majd dokumentumfilm sorozata, a *Világfalu*. 2008-ban visszatért a közszolgálati Magyar Televízióba *Különös történetek* című dokumentumfilm sorozatával. Műsorai újra magas nézettséget hoztak.

Több riportját sugározták külföldi televíziók, jelentős nemzetközi visszhangot keltettek a Bolíviában terrorizmussal megvádolt, és társaival tisztázatlan körülmények között meggyilkolt Eduardo Rózsa Flores-szel készült dokumentumfilmjei, különösen a vele készült utolsó interjú, ami belpolitikai vihart kavart Bolíviában, és amelynek kapcsán Kepes ellen is panaszt emelt a dél-amerikai ország vezetése.

Számtalan szakmai, társadalmi, közéleti tevékenysége közül kiemelkedik, hogy 1989-től a MÚOSZ Televíziós szervezetének vezetője, 1990–1995 között a Magyar Film- és Televízióművészeti Szövetség elnökségének tagja és a Táncsics Mihály-díj kurátora volt.

Az UNESCO Nemzetközi Kommunikációs Fejlesztési Programjában a Magyar Köztársaság képviselőjeként tevékenykedett 1995–1997 között. 1999 óta a Joseph Pulitzer-emlékdíj kurátora.

Két cikluson át tagja volt a Magyar Akkreditációs Bizottság művészeti, média- és kommunikációs bizottságának.

## Könyvei

Kepes András az 1980-as évek közepétől rendszeresen publikál könyveket. Miután visszavonult a televíziós műsorkészítéstől, tevékenysége középpontjában egyre inkább az írás áll.

Első műve a *Szerencsés Útjaim* 1986-ban jelent meg és főként rádiós, illetve televíziós riportútjaira, beszélgetéseire épült. Ennek folytatása az 1999-es *Kepes Krónika – Beszélgetések* és a 2000-ben megjelent *Kepes Krónika – Történetek* című kötetek.

2001-ben és 2002-ben irodalmi válogatásokat készített *Könyv-jelző I-III* címmel. Következő könyve, egy dokumentumregény már a televíziózás után, 2008-ban

került a könyvesboltokba *Matt a férfiaknak* címmel.

Első regénye, a *Tövispusztá* 2011-ben jelent meg, folytatása a *Világkép* – amit a szakmai zsűri az év tíz legjobb könyve közé választott – pedig 2016-ban látott napvilágot.

Kepes András új regénye, az *Istenek és emberek* a Tövispusztá és a Világkép drámai folytatása.

45 éves munkásságát számos díjjal és kitüntetéssel ismerték el, melyek közül kiemelkedik a Táncsics Mihály-díj, a Joseph Pulitzer-emlékdíj, a Magyar Köztársasági Érdemrend tisztikeresztje és a Prima-díj. *Világkép* című kötete 2017-ben elnyerte a Libri Irodalmi Közönségdíjat.

A teljes cikk megtekinthető a [www.behir.hu](http://www.behir.hu) oldalon.

Várjuk Önöket szeretettel!

P. E.

## Tájékoztatás a meghirdetett informatikai képzésről



A februári Kisbíróban megjelent „*Ingyenes informatikai képzés a Rendezvényközpontban*” a jelentkezők alacsony száma miatt nem kerül megrendezésre.

PRK

Instrumentális zenés est

# Németh Bendegúz Trió

jazz, blues, rock – improvizációk

MÁRCIUS  
14-én  
19:00



**Németh Bendegúz**  
gitár

**Kőrös Tamás**  
basszusgitár

**Nagyfi Marcell**  
dobok

Bendegúz a Bartók Béla Konzervatóriumi éve alatt határozta el, hogy megalapítja első saját zenekarát, amelynek megvalósításához Kőrös Tamást (basszusgitár) és Nagyfi Marcellt (dobok) hívta segítségül. Instrumentális zenéjük magában hordozza a jazz, blues, rock jegyeit, továbbá szerves része az improvizáció, amely minden fellépésüket egyedivé és megismételhetlenné varázsolja. Repertoárjukat főleg saját dalaik alkotják.

Belépő  
500 Ft

Helyszín: Pócsmegyer Rendezvényközpont

# Felhívás talajterhelési díj bevallás teljesítésére

## Tisztelt Ingatlantulajdonosok!

Ezúton hívjuk fel figyelmüket, hogy a talajterhelési díj bevallásának határideje **2019. március 31.**

### Tájékoztatás a díjról:

A környezetterhelési díjról szóló 2003. évi LXXXIX. törvény, valamint Pócsmegyer Község Önkormányzatának 6/2012.(II.29.) rendelete értelmében talajterhelési díjat kell fizetni azon ingatlantulajdonosnak, aki a műszakilag rendelkezésre álló szennyvízcsatornára nem köt rá.

Nem kell bevallást tenni, illetve díjat fizetni annak, aki az ingatlant a szennyvízcsatorna-hálózatra 2018. június 30-ig rákötötte.

Aki 2018. június 30. után kötött rá, vagy még nem kötött rá a szennyvíz-csatornára, visszamenőleg 2017. július 1-től kell a talajterhelési díjat bevallania, illetve fizetnie.

Felhívjuk a figyelmüket, hogy azon utcák ingatlantulajdonosainak, amelyekben nincs csatorna, nem kell bevallást benyújtaniuk.

Kérelemre, tárgyévre mentesíthető a talajterhelési díj megfizetése alól a természetes személy kibocsátó, ha:

- családjában az egy főre jutó havi nettó jövedelem nem haladja meg a kérelem benyújtásakor érvényes öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 150%-át, (42.750 Ft)
- egyedülálló és jövedelme nem haladja meg a kérelem benyújtásakor érvényes öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 200%-át. (57.000 Ft)
- Az önhibáján kívül rácsatlakozni nem tudó kibocsátó mentesül a díjfizetés alól. Az önhibán kívüliként kell elfogadni az olyan műszaki, technikai okot, amelyet a szennyvízcsatorna-hálózatot üzemeltető közszolgáltató igazol. A díjfizetés alóli mentesség az akadály elhárításáig él.

Ebben a hónapban postai úton bevallás nyomtatványt küldünk az érintett ingatlanulajdonosnak.

A bevallás nyomtatványa letölthető a [www.pocsmegyer.hu/nyomtatvanyok](http://www.pocsmegyer.hu/nyomtatvanyok) oldalról, vagy átvehető a Polgármesteri Hivatalban az adóügyi előadóknál ügyfélfogadási időben.

A rendelet megtekinthető a [www.pocsmegyer.hu](http://www.pocsmegyer.hu) honlapon, illetve a Polgármesteri Hivatal hirdetőtábláján.

# Tájékoztató a téli rezsicsökkentés keretében biztosított tűzifa támogatásról

## Tisztelt Lakosaink!

A 1364/2018. (VII.27.) Kormányhatározat alapján a téli rezsicsökkentésben korábban nem részesült, a vezetékes gáz- vagy távfűtéstől eltérő fűtőanyagot felhasználó háztartások is egyszeri természetbeni támogatásban részesülnek a fűtési költségek viselésével összefüggésben.

Pócsmegyeren 152 család nyújtott be kérelmet. Az Önkormányzat egy tahitótfalui fakereskedővel kötött szerződést, aki hasábolt tűzifát biztosít azoknak az igénylőknek, akik a kérelmet a Polgármesteri Hivatal felé határidőben benyújtották. Az érintett családok a Polgármesteri Hivatalban átvett utalvánnyal tudják a vállalkozótól elszállíttatni a tűzifát.

A fenti Kormányhatározat rögzíti, hogy a természetbeni támogatás a fűtőanyagra vonatkozik, nem fedezi az egyéb, például a szállítási, darabolási költséget, ezért a szállításról minden családnak egyedileg kell gondoskodni.

A megítélt támogatási összeg a tűzifa árát figyelembe véve 3,2 mázsa tűzifa támogatásra elegendő. Az Önkormányzat úgy döntött, saját költségvetéséből kiegészíti az állami támogatás összegét, így az igénylők 4 mázsa tűzifára jogosultak.

Ezúton is kérünk minden érintett családot, hogy a még át nem vett utalványokért mielőbb fáradjanak be a Polgármesteri Hivatalba.

PÓCSMEGYER KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATA



## Mészáros Márta

ritkán látható filmjei

Karinthy Ferenc Könyvtár  
Pócsmegyer, Kossuth Lajos út 27.

---

2019.  
jan. 17.  
(csüt.)  
18.30



**Örökbefogadás**  
magyar filmdráma (1975) 83'   
Rendezte: Mészáros Márta  
*Berlini Nemzetközi Filmfesztivál (1975) - Arany Medve*

---

2019.  
feb. 21.  
(csüt.)  
18.30



**Napló gyermekeimnek**  
magyar filmdráma (1982) 105'   
Rendezte: Mészáros Márta  
*Cannes-i fesztivál (1984) - Zsűri Nagydíja*

---

2019.  
márc 28.  
(csüt.)  
18.30



**Napló szerelmeimnek**  
magyar filmdráma (1987) 125'   
Rendezte: Mészáros Márta  
*Berlini Nemzetközi Filmfesztivál (1987) - Ezüst Medve*

A vetítések utáni beszélgetést Schramkó Péter vezeti.








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



**Kérjük, rendelkezzen javunkra adója 1%-áról!**

**Köszí, önkéntes! Egyesület**

(korábban: Maszlag Sport és Szabadidő Egyesület)

**Adószám: 18138454-1-41**

# NÉPFŐISKOLAI HÉT PÓCSMEGYEREN

*Szeretettel várunk minden érdeklődőt a pócsmegyeri református templomba!*

**2019. március 11. hétfő 18 óra**

---

## AZ ORGONA TÖRTÉNETE

**Szabó Balázs**

*orgonaművész, orgonaszakértő, zenetudós és restaurátor,  
a Budapesti Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem tanára.*

**2019. március 12. kedd 18 óra**

---

## KÉPERNYŐHASZNÁLAT KISGYERMEKKORBAN

**Forgács Györgyi**

*óvodapszichológus, Leányfalui Tündéerkert Óvoda.*

**2019. március 13. szerda 18 óra**

---

## KERESZTYÉNSÉG KÍNÁBAN

**Salát Gergely**

*a Pázmány Péter Katolikus Egyetem Kínai Tanszékének egyetemi docense, a Nemzetközi és Politikatudományi Intézet vezetője.*

**2019. március 14. csütörtök 18 óra**

---

## A KOLOZSVÁRI HITEL NEMZETPOLITIKAI SZEMLE TÖRTÉNETE

**Szász István Tas**

*orvos, egészségpolitikus, szakíró, szerkesztő, író, költő.*

Az est folyamán bemutatásra kerül legújabb, 80. születésnapjára megjelent kötete: HITEL Nemzetpolitikai Szemle - egy szolgáló nemzedék üzenetei napjaink olvasatában.

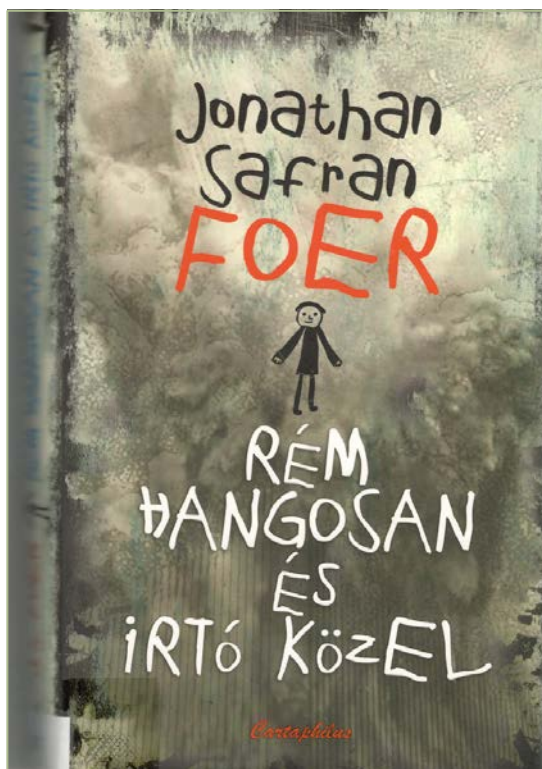
# Könyvajánló

## Jonathan Safran Foer: Rém hangosan és irtó közel

Amikor elkezdtem írni az ajánlót, gondoltam, hamar meglesz, pár gondolat az egész, azonban ahogy vizsgálom a könyvre, egyre több addig feldolgozatlan mozzanat kapott mélyebb értelmet, ami miatt jó szívvel ajánlom a könyvet elolvasásra. A történet alapját egy család, azon belül is a főszereplő kisfiú, Oskar mindennapjai adják, de az események előrehaladtával ennél több, egy család története, múltja, eredete is kibontakozik. A legizgalmasabb, hogy tele van titkokkal, amelyek fokozatosan, de nem evidens módon derülnek ki.

2011. szeptember 11. az amerikai történelem – európai szemmel kissé túlreagált – tragédiája (gondoljunk csak arra, hogy naponta a világban hány-szor több embert ölnek meg), amire kiválóan reflektál az író azzal, hogy a történetekkel párhuzamosan Drezda bombázásának történetét is figyelemmel követhetjük. A két értelmetlen mészárlás történetének összekötése hatásos a szeptember 11-ei tragédia kevésbé „divatos”, valódi emberi tragédiákat rejtő voltának bemutatására. A drezdai vonal is érdekes, sőt talán a legérdekesebb és legrejtélyesebb szála a történetnek, amin keresztül megismerjük a család eredetét és a nagyszülők történetét, ami felfedi a szerelem utáni vágyódás, a csalódás, a büntetés, a vezeklés, az óriási veszteségek és azok feldolgozásának részleteit is.

A főszereplő egy értelmes kisfiú, aki teljesen nyitott és érdeklődő az őt körülvevő világra. Nagyon különleges kapcsolata van az édesapjával, akinek az elvesztését ezen a különleges kapcsolaton keresztül próbálja feldolgozni. Tulajdonképpen egy szerencsés gyerek, mert egy nagyon inspiráló, intellektuális közegben nő fel, amelyben kialakul az ő unikális személyisége. A gyermeki naivság segíti a gyásza feldolgozásában, mert a nagy „Black rejtély” – amit az ő természetes világában egyértelműen az apukája talált ki – egy csomó új impulzus, élmény és kapcsolat megszerzéséhez hozzásegíti. Sok új barátra tesz szert tulajdonképpen önkéntelenül, akik aztán



barátként viszonyulnak ehhez a nyitott, érdeklődő gyerekhez, ahogy ez Oskar számára teljesen magától értetődő.

Másik fontos karakter a nagymama, akinek nagyon fontos szerepe van a kisfiú – és valószínűsíthetően volt az édesapa – életében, hiszen egyedül nevelte egy idegen országban a gyermekét. Élvezheti a nagymama szerep prioritásait, amelyet ez a harmonikus gyerek-nagymama kapcsolat is alátámaszt, a nagypapa visszatérése azonban veszélyezteti ezt a kapcsolatot, amit a nagymama kvázi ezért az áldozatos életéért kap cserébe.

A nagypapa, avagy a bérlő, akiről nem tudja „senki”, hogy kicsoda, a drezdai események talán legnagyobb áldozata olyannyira, hogy egy életen át nem tud ezen túl lenni, el kell veszítenie a fiát, akit soha nem látott, és meg kell ismernie az unokáját ahhoz, hogy végre megértse, hogy az élet megy tovább, és lehetetlen és felesleges egy életen át a múltban élni és azon rágódni. Oskar és az ismeretlen nagypapa „megismerkedésének” csúcspontja, amikor a fiút és édesapát együtt ássák ki a temetőben, hogy a nagypapa általa feldolgozni nem tudott múltat segítsen az unokájának sikeresebben lezárni, mint ahogy vele történt.

Az üzenetrögzítő szalagja meghatározó a történetben, mert a kisfiú anyját és

nagymamáját – a számára fontos nőket – felnőttként védi a fájdalomtól, elrejtve a készüléket, ugyanakkor egy gyerek valóságtól való félelmének megtestesítője is. A kisfiú az iskolából hazaérve egyedül meghallja az édesapja utolsó üzenetét, ami annyira megbénítja, hogy képtelen a további gondolkodásra, majd ebből az állapotról felocsúdván próbálja menteni a menthetetlent, ami igazából nem is menteni való. A családtagok egymás iránti szeretetét mutatja, hogy mennyire óvják egymást minden bajtól, még titkok árán is, csak ne sérüljenek azok, akiket szeretnek.

Az idős, elfeledett fenti szomszédal kötött barátság jó példája annak, hogy az átlagtól eltérő emberek mennyire érdekesek, értékesek lehetnek, sőt egy gyerek számára a világot jelenthetik. Kölcsonösen segíthetik egymást az élet értelemének kalandos újrafelfedezésében, miközben az

idősek elfogadását és a velük való érdekes, békés és hasznos együttélést is bemutatja. A szerző jól fokozza az indulatokat, teremt feszült hangulatot, amely még a könnyedebb részeknél is átjárja a könyvet. A képi elemek használata: például a „kézzel írt” oldalak befűzése, a sorok egyre sűrűbb írása, vagy az egy-egy mondatos oldalak mind képesebbé, kézzel foghatóbbá, azaz interaktívabbá teszik a könyvet. Az előbbiek pedig szerintem közelebb hozzák az olvasást a fiatalabb korosztály számára, mert egy fiatal ezekre az erősebb hatásokra jobban figyel.

A Rém hangosan és irtó közel sok dolgot segített új szemszögből vizsgálni (mint egy bekapcsolt hallókészülék), és néha könnyebb megérteni könyveken keresztül, hogy érdemes a dolgok mögé nézni. Mielőtt preconcepciókra alapozva meghozzuk a döntésünket, kizárólag a saját szemszögünkből szemlélve azt. Az emberek jelleme, viselkedése mögött mindig megtalálható a történetük, mint mozgatórugó, ami a mostani, morálisan kiüresedő világunkban támaszt nyújthat abban, hogy az emberek általában jók, csak a körülmények miatt tűnnek kevésbé annak.

# A Nyugdíjas klub hírei

2018 végén a pócsmegyeri nyugdíjas klub megkapta a Kollár ház használati jogát, hogy taggyűléseket és kisebb rendezvényeket tudjanak tartani. Ezúton szeretnénk köszönetet mondani Pócsmegyer Önkormányzatának a támogatásért.

December 8-án megtartottuk az év végi taggyűlést, ahol Klibán Vendel a klub elnöke köszönetet mondott a tagoknak az egész éves munkájukért. A taggyűlést egy jó hangulatú táncos este követte.

A Január 17-én megtartott taggyűlésen a többség újra megszavazta Klibán Vendelt elnöknek, dr. Csémy Istvánné Katikát tiszteletbeli elnöknek. Ezúton is köszönjük az eddigi munkáját.

A vezetőségi tagok is újra lettek választva:

*Sághiné Vaczó Zsuzsanna*

*Dr. Kálmán Tihamérné*

*Horváth László*

*Nánási Katalin*

*Ürmös Ildikó*

*Szalai Sándor*

*Varró Ágnes*

*Nagy Mónika*

*Mócsai Ildikó*

*Horváthné J. Zsuzsanna.*

A gyűlés végén köszöntötték *Németh Istvánt* (80.), *Pánczél Jánost* (70.) és *Bálint Bélát* (70.) születésnapja alkalmából.

Gondolom nem árulunk el nagy titkot, hogy az idei év sem telik eseménytelenül. Március 15-én a Nyugdíjas klub is megkoszorúzza az 1848-as Forradalom emlékművét, majd utána Horváth László fog előadást tartani a Kollár házban. Várunk minden érdeklődőt sok szeretettel.

HORVÁTH ZSUZA



# A lázról és a lázcsillapításról

A Bethesda Gyermekkórház orvosának írása – A pócsmegyeri védőnő ajánlásával. Sokan megrémülnek, amikor első gyermekes anyukaként először szembe találkoznak azzal, hogy kisbabájuk lázas. Pedig a láz jó dolog. A hőemelkedést, alacsony lázat (38,5 °C-ig), ha csak nincs külön indoka, nem csillapítjuk. A vírusok, baktériumok sem szeretik a magas hőfokot, ezért hamarabb gyógyulunk – mondta el Gyöngyösiné Baranyi Marika is, Pócsmegyér védőnője. Íme egy írás azoknak, akik szeretnének tisztán látni „lázügyben”.

## Mi a láz?

A 38 °C feletti testhőmérsékletet tekintjük láznak. A láz gyermekkorban gyakran előforduló, emelkedett testhőmérséklettel járó állapot. A láz nem maga a betegség, csupán kísérő tünet! A láz a szervezet fertőzéssel szembeni védekezésének részeként akár hasznos is lehet.

**Normális testhő:** hónaljban mérve 36-37 °C, végbélben mérve 36,5-37,5 °C

**Láz:** hónaljban mérve 38 °C felett, végbélben mérve 38,5 °C felett

## Hogyan mérjük lázat?

Többféle lázmérő van forgalomban, amelyek használat, és leolvasás szempontjából is különböznek. A hagyományos, higanyos hőmérők használata nem ajánlott, Magyarországon már nem is forgalmazzák. A digitális lázmérőkön jól olvasható kijelző van, ezek a lázmérők megbízhatók, hónaljban és végbélben is használhatók. A homlokra helyezhető „műanyag tapasz” nem elég pontos, csak tájékozódásra alkalmas.

A „fül- hőmérő” használatához megfelelő technika szükséges. Fontos tudni, hogy fülgyulladás esetén a tényleges testhőmérsékletnél magasabb hőmérsékletet mér, illetve fájdalmat okozhat.

Csecsemők, kisdedek esetén a lázmérés legbiztosabb módja a végbélben való hőmérés. Fektesük a gyermeket a hátára, és emeljük fel a lábait. *Kenjük be vékonyan a lázmérő végét popsi krémmel, és helyezzük a lázmérőt a végbélnyílásba,*

*kb. 1,5-2 cm mélyen.* Végbélben mérve a testhőt, mivel az úgynevezett maghőmérsékletet mérjük, 0,5 °C magasabb értéket kapunk, mint hónaljban mérve. Nagyobb gyermek lázát hónaljban is mérhetjük, óvodás kortól ez az általánosabb. Figyeljünk arra, hogy a lázmérő ne hogy elcsúszson, illetve a gyermek hónalját összeszorítva tartsa.

## Mikor kell láz esetén azonnal orvoshoz fordulni?

A lázas állapot fokozott folyadékvesztéssel jár, ezért fontos, hogy a lázas gyermek megfelelő mennyiségű folyadékot fogyasszon. Ha kiszáradás jeleit észleli (ezek: száraz száj, lepedékes nyelv, aláárkolt szemek, kevés vizelet, aluszékonyság), orvostól, ügyeletről kérjen segítséget! 3 hónaposnál fiatalabb csecsemő láza esetén meg kell kezdeni a lázcsillapítást és azonnal orvoshoz kell fordulni, kórházi kivizsgálás szükséges. Ha a gyermeknek a láz mellett egyéb tünete (pl. aluszékonyság, epilepsziás görcs, egyéb szokatlan tünet, nehezített légzés) is van, vagy bágyadt, elesett állapotú, illetve ha a láz 3 napnál tovább tart, mindenképpen szükséges az orvosi vizsgálat. Általánosságban elmondható, hogy lázas gyermeknél fokozatosan romló általános állapot esetén késlekedés nélkül orvoshoz kell fordulni.

## Lázcsillapítás

Lázcsillapítónak minden háztartásban lennie kell. A lázcsillapító gyógyszerek egyben fájdalomcsillapítók is, így a lázas beteg közérzetét is javítják. Fontos tudni, hogy a lázcsillapító tüneti szer, nem gyógyítja meg a lázat kiváltó betegséget. Ma már számtalan lázcsillapító van forgalomban, ezek nagy része recept nélkül kapható. Figyelnünk kell arra, hogy sok, különböző gyári néven forgalomban levő gyógyszerben ugyanaz a hatóanyag! Ezt fontos tudni, hogy elkerüljük a túladagolást! Szalicilat tartalmú gyógyszert ne adjunk 10 éves életkor alatt!

A gyermek növekedésével a lázcsillapítás formája, és adagja is változik. Gyakori hiba, hogy a fiatalabb életkorban felírt, alacsony hatóanyag-tartalmú lázcsillapítót kapja az idősebb gyermek. Gyakran ez az oka a lázcsillapítás hatástalanságának.

Egyszerre csak egyféle lázcsillapító gyógyszert adjunk a gyermeknek, ha ez nem hat, akkor később kaphat másik fajtát.

## A lázcsillapító szerekről

Milyen fajtát használjunk? A lázcsillapítóknak többféle formája létezik: a végbélkúpokat a legkisebbeknek adjuk, kb. óvodáskorig. A szirupokat is használhatjuk már általában 3 hónapos kortól. A tablettákat tapasztalat szerint már a kisiskolások is le tudják nyelni, de a lázcsillapító tabletták szét is törhetőek.

Mit és mennyit? Az alábbi táblázatból kiderül, hogy milyen korú és testsúlyú gyermeknek milyen gyógyszerből mennyit adhatunk alkalmanként. Fontos tudni, hogy a különböző nevű készítmények hatóanyaga sok esetben azonos, ennek ismerete lényeges a véletlen gyógyszermérgezések, túladagolások elkerülése érdekében. A táblázatban az azonos sorban szereplő gyógyszerek esetében azonos a hatóanyag. Ugyanazon sorban szereplő gyógyszert leghamarabb 6 óra múlva adhatunk újra, de naponta max. 3× kaphatja a gyermek. Ha ennél gyakoribb gyógyszeradásra van szükség a gyorsan visszatérő vagy magas láz miatt, akkor másfajta hatóanyagú készítményt adjunk (másik sorból válasszunk)! Kétféle gyógyszer kombinált használata, kiegészítve a lent említett hűtőfürdő vagy hűtőborogatás alkalmazásával, általában a legmagasabb láz esetében is hatásos.

## A fizikális lázcsillapításról

### A fizikális lázcsillapítás a hőelvonás fizikai jelenségén alapszik.

A hőelvonásra épülő módszereknek két válfaja ismert, a hűtőborogatás és a hűtőfürdő. A fizikális lázcsillapítást magas láz esetén a gyógyszeres lázcsillapítással kombináltan, óvatosan, kíméletesen szabad végezni úgy, hogy az jóleső, kellemes legyen a gyermek számára. A didergést mindenképpen kerüljük el, mert az akadályozza a hőleadást!

**Hűtőfürdő:** Engedjünk a kádba fürdővizet, amelynek hőmérséklete megegyezik a lázas beteg testhőmérsékletével. Ültessük bele a gyermeket, a víz a mellkasáig érjen! Hideg víz hozzáadásával fokozatosan hűtsük le a fürdővizet, amíg nem kellemetlen, de 31 °C alá ne menjünk! A gyermek kb.

8-10 percig ebben a vízben tartózkodják, a langyos vízzel locsolgassuk a gyermek testét! Ezt követően töröljük szárazra! Hűtőborogatás (priznic): egy lepedőt, vagy textilpelenkát langyos, állott vízzel átnedvesítünk, s azzal a beteg egész testét (nyaktól lefelé) becsavarjuk. Amint a borogatás átmelegszik, cseréljük le! (Ezt a műveletet 2-3 alkalommal érdemes elvégezni). A hűtőborogatást követően vékony, jól szellőző pamutruhát adjunk a gyermekre és könnyű, vékony takaróval takarjuk be, hogy ne akadályozzuk a test hőleadását.

## Mi a lázgörcs?

A lázgörcs a gyermekkori görcsös állapotok leggyakoribb formája, általában a gyermek hirtelen felszökő láza esetén lép fel, sokszor még láztalan állapotban. A lázgörcs 6 hónapos és 6 éves kor között a

leggyakoribb. A gyermekek kb. 4-5 % -a öt éves koráig átél egy lázgörcsöt.

## Hogyan zajlik?

A gyermek hirtelen elveszíti eszméletét, teste elernyed, vagy megfeszül, az izmok rángatózni kezdenek, amely az egész testre is kiterjedhet. A szemek fennakadnak, szájából nyál folyik. A görcs általában néhány perc alatt szűnik.

## Mit tegyünk otthon lázgörcs észlelése esetén?

Fontos, hogy amennyire lehet, őrizzük meg nyugalmunkat! A gyermeket fektessük oldalra, és védjük az esetleges sérülésektől, távolítsunk el minden veszélyes tárgyat a közeléből, tegyünk puha alátétet a feje alá! Ruháit lazítsuk meg! A görcsroham alatt figyeljük a gyermek légzését, bőrszínét, görcsroham esetén ugyanis rövid ideig

tartó légzéskimaradás is bekövetkezhet, illetve a gyermek elsápadhat, leszürkülhet. A görcs ideje alatt, illetve amíg teljesen nem tisztul fel a gyermek tudata, ne adjunk neki semmit szájon át (gyógyszert, folyadékot sem!), mert félrenyelheti. Az első lázgörcs lezajlása után, vagy lázgörcs hajlamban a gyermekorvos otthonra görcsoldó gyógyszert ír fel – leggyakrabban végbélbe adható görcsoldó oldatot –, amelyet a görcs kezdetén a végbélnyílásba kell nyomni.

## Mikor hívjunk mentőt lázgörcs esetén?

- ha a görcs 5 percnél tovább tart.
- ha a görcs lezajlása után nem rendeződik a gyermek állapota.
- ha megsérült a görcs közben.

DR. SZABOLCS ANDREA

## Az alább felsorolt gyógyszerek közül a vastagbetűvel kiemelt készítmények receptkötelesek.

Életkor és testsúly/kg szerint	A forgalomban lévő gyógyszerek neve szerint adagolásuk: naponként maximum 3x
0-3 hónap (kb. 5 kg-ig)	<b>Germicid</b> 1/2 kúp
3-12 hónap (kb. 6-10 kg)	<b>Germicid</b> 1 kúp / <b>Supp. noraminophenazoni 100 mg-os</b> 1 kúp / <b>Supp. antipyreticum pro infante</b> 1 kúp Mexalen 125 mg-os 1 kúp / Panadol szirup 3-5 ml Nurofen 60 mg-os 1 kúp / Nurofen szirup (20 mg/ml) 3-5 ml <b>Cataflam</b> 6-10 csepp
1-3 év (kb. 10-15 kg)	<b>Supp. antipyreticum pro parvulo</b> 1 kúp Mexalen 250 mg-os 1/2-1 kúp / Panadol szirup 5-8 ml Nurofen kúp 125 mg-os 1 kúp / Nurofen szirup (20 mg/ml) 5-8 ml <b>Cataflam</b> 10-15 csepp
3-6 év (kb. 15-20 kg)	<b>Supp. noraminophenazoni 200 mg-os</b> 1 kúp Panadol szirup 8-10 ml Nurofen szirup (20 mg/ml) 8-10 ml <b>Cataflam</b> 15-20 csepp
6-10 év (kb. 20-30 kg)	<b>Algopyrin</b> tabletta 500 mg-os 1/2 Rubophen/ Mexalen/ Panadol 500 mg-os 1/2 tabletta/Panadol szirup 10-15 ml Nurofen szirup (40 mg/ml) 5-8 ml <b>Cataflam</b> 20-30 csepp
10-14 év (kb. 30-40 kg)	<b>Algopyrin</b> tabletta 500 mg-os 3/4 tabletta Rubophen/ Mexalen/ Panadol 500 mg-os 3/4 tabletta Nurofen szirup (40 mg/ml) 8-10 ml - / Advil ultra lágykapszula 200 mg/ 1 kapszula

# Amit a pollenallergiáról tudni érdemes

Folytatva szokásos egészségügyi rovattunkat, egy igen sokakat érintő és a tavasz beköszöntével aktuálisabbá váló problémáról ír most Dr. Bor Márta allergológus. Főorvos asszony 2014 augusztusa óta dolgozik Szentendre Város Egészségügyi Intézményeinél, mint allergológus. Idén februártól a belgyógyászati szakrendelésünkön is ő látja el a hozzá forduló betegeket. Aki járt már nála tapasztalhatta a vizsgálatok alkalmával nagy szakmai tudását és emberséges hozzáállását.

Tél vége felé mindig nagyon várjuk már a tavaszt, azonban a melegebb idővel, több napsütéssel együtt megjelennek a pollenek is megkeserítve a szénanáthások minden napjait.

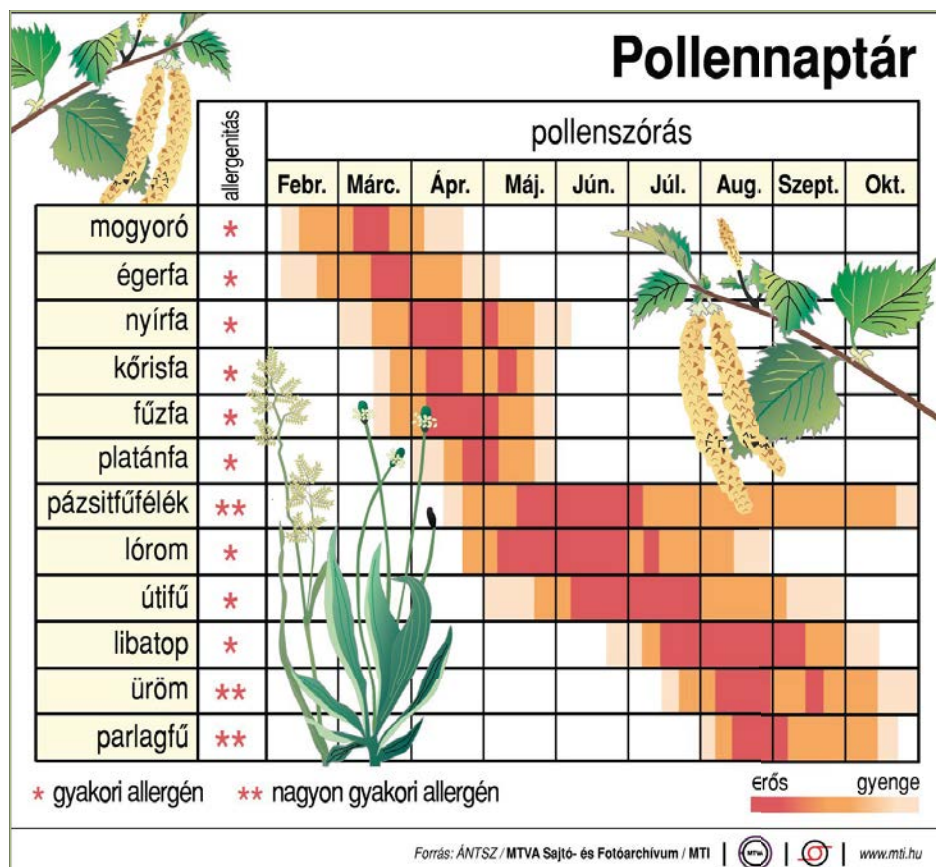
A szénanátha kialakulásában nem csupán genetikai, hanem környezeti tényezők is szerepet játszanak. Ha az egyik szülő allergiás, gyermekének 30%-os esélye van arra, hogy nála is megjelenik a betegség. Ha mindkét szülő érintett, ez az érték 50%-ra emelkedik, azonban hogy valóban megjelenjenek az allergiás tünetek az egyén élete folyamán, abban a környezeti faktorok közül a legnagyobb jelentősége a légszennyeződésnek van.

Sokak számára ismerősek a szénanátha tünetei, az orrfolyás, tüsszögés, orrdugulás, melyeket nagyon gyakran szemtünetek is kísérnek, mint szemviszketés, a kötőhártya pirossága, fokozott könnyezés, esetleg a szemhéjak ekcémája is. Az allergiás állapot jelentős életminőség romlást eredményez, az orrdugulás miatt nem pihentető az éjszakai alvás, a tartós kialvatlanság pedig rontja a teljesítőképességet az iskolában, a munkahelyen.

A fenti tünetek megjelenésének idejéből már következtethetünk arra, melyik pollen okozhatja az allergiát, erről a pollennaptárból tájékozódhatunk.

Pontosabban, megtudhatjuk, milyen pollenre vagyunk allergiások a karcolásos bőrteszt, az úgynevezett Prick-teszt segítségével, melyre allergológia szakrendelésen van lehetőség.

A vizsgálat elvégzése előtt 7-10 napra el kell hagyni az allergiagyógyszer szedését, ezért célszerű a tesztet pollenmentes időszakban, azaz november és január között elvégeztetni.



A vizsgálat során az alkar bőrére oldat formájában cseppentik az allergént, majd a cseppen keresztül picit karcolással a bőr felszíni rétegei közé juttatják az anyagot. A felcseppentés helyén 15-20 perc múlva megjelenő, szúnyogcsípésre hasonlító, viszkető bőrpír kialakulása jelzi, hogy a beteg az adott pollenre allergiás. Nem végezhető a teszt ekcémás, csalánkiütéses vagy egyéb bőrbetegségben szenvedő pácienseknél. Náluk vérvételből van lehetőség allergiavizsgálatra.

A tünetes időszakban nagyon fontos a kezelés. A vírusok vagy baktériumok okozta náthával ellentétben az allergiás nátha nem múlik el egyszerűen, tartós fennállása esetén az allergiás gyulladás a mélyebb légutakba húzódhat, és allergiás asztma kialakulásához vezethet.

Enyhébb orrtünetek esetén elegendő lehet olyan szteroid tartalmú orrcsepp használata, mely csak orvos által felírt vényre kapható. Ez a szteroid helyi hatású, a helyi allergiás reakció tüneteit szünteti meg, segítségével megelőzhető a gyulladás mélyebbre terjedése.

Fontos tudni, hogy a gyógyszertárban szabadon vásárolható orrcseppek nyálkahár-

tya összehúzó hatóanyagot tartalmaznak, így szüntetik meg az orrdugulást, viszont egy hétnél hosszabb idejű használat esetén reflexes nyálkahártya duzzanatot idéznek elő. Ezen tulajdonságuk miatt egy hét használat után ismét megjelenik az orrdugulás, és az orrcsepp egyre rövidebb ideig javítja az orrlégzést, a beteg pedig egyre sűrűbben kezdi használni, ezáltal belekerül egy ördögi körbe. A vényre kapható orrcseppek, orrspray-k nem okoznak ilyen reflexes nyálkahártya duzzanatot.

Erősebb szénanáthás tünetek esetén szükség lehet allergiagyógyszer szedésére is, ma már sokfajta kapható vény nélkül is. Várakodás idején ezek szedése nem javasolt.

Allergénmentesítés is segíthet a tünetek csökkentésében. Fontos, hogy hazaérkezéskor lehetőleg azonnal cserélje le a ruháját, zuhanyozzon, hajáról, szemöldökéről is mossa le a rátapadt polleneket. Nap közben is több alkalommal megmoshatja az arcát, használjon vászon sapkát a haj, és napszemüveget a szem védelmére. Ne szárítsa a ruháit a szabadban. Hajnalban vagy késő este szellőztessen. Autóban csukott ablakkal utazzon. A lehető legkevesebbet legyen lakáson kívül, és nyaralásra is pol-

lenmentes helyet válasszon. Ne fogyasszon mézet, propoliszt, virágpor tartalmú készítményeket, gyógynövény teákat, ne használjon ilyen tartalmú kozmetikumokat.

A tünetmentesség elérésében segítséget nyújthatnak kiegészítő gyógymódok is (pl. akupunktúra), melyek néha a gyógyszeres kezelés mellett, enyhébb esetekben

önálló terápiaként is hatásosak lehetnek. Ennek eldöntését bízunk mindig orvosra.

**Dr. Bor Márta** allergológus, immunológus

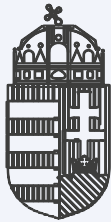
[www.bormarta.hu](http://www.bormarta.hu)

Aki a fenti tüneteket észleli, forduljon bizalommal Dr. Bor Mártához. Allergoló-

gia rendelés beutaló köteles, és időpont egyeztetés szükséges. A rendelő és a főorvos asszony elérhetőségei megtalálhatók a [www.szei.szentendre.hu](http://www.szei.szentendre.hu) honlapon.

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

E. Zs..



PEST MEGYEI  
KORMÁNYHIVATAL

SZENTENDREI JÁRÁSI HIVATALA

## HIRDETMÉNY

### az általános iskolai beiratkozás rendjéről

Az általános iskolai beiratkozás rendjét a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény (továbbiakban: Nkt.) 50.§ (7) bekezdése, valamint a nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról szóló 20/2012. (VIII.31.) EMMI rendelet 22.§ (1)-(4) bekezdései alapján a Szentendrei Járási Hivatal az alábbiak szerint határozza meg:

A 2019/2020. tanévre történő általános iskolai beiratkozásra az alábbi időpontokban kerül sor:

**2019. április 11. (csütörtök) 8.00 – 19.00 óra között**

**2019. április 12. (péntek) 8.00 – 19.00 óra között**

A gyermek abban az évben, amelynek augusztus 31. napjáig a hatodik életévét betölti, legkésőbb az azt követő tanévben tankötelessé válik.

A szülő köteles a tanköteles korba lépő (2013. augusztus 31-ig született) gyermekét a lakóhelye, ennek hiányában tartózkodási helye szerint illetékes, kötelező felvételt biztosító vagy a választott iskola első évfolyamára beírni.

A szülő az első évfolyamra történő beiratkozáskor köteles bemutatni:

- **a gyermek személyazonosítására alkalmas, a gyermek nevére kiállított személyi azonosítót és lakcímet igazoló hatósági igazolványt (a gyermek lakcímkártyáját), valamint**
- **az iskolába lépéshez szükséges fejlettség elérését tanúsító igazolást.**

Amennyiben a választott iskola a gyermek felvételével kapcsolatban elutasító döntést hoz, a szülő a döntés ellen jogorvoslattal élhet.

A szülő az Nkt. 37.§ (2)-(3) bekezdései alapján jogszabálysértésre vagy érdeksérelemre hivatkozással nyújthat be jogorvoslati kérelmet a döntés kézhezvételétől számított 15 napon belül. Az eljárást megindító kérelmet a fenntartóhoz kell benyújtani.

Amennyiben a szülő a választott iskola elutasított döntése ellen nem kíván jogorvoslattal élni, a döntés véglegessé válását követő 5 napon belül köteles gyermekét beírni a kötelező felvételt biztosító iskola első évfolyamára.

A kötelező felvételt biztosító általános iskola köteles felvenni, átvenni azt a tanköteles tanulót, aki életvitelszerűen az általános iskola körzetében lakik.

Az a szülő vagy törvényes képviselő, aki a szülői felügyelete vagy gyámsága alatt álló gyermeket kellő időben az iskolába nem írta be, továbbá az a szülő, aki nem biztosítja, hogy súlyos és halmozottan fogyatékos gyermeke a fejlődését biztosító nevelésben, nevelés-oktatásban vegyen részt, szabálysértést követ el.

dr. Varga László  
járási hivatalvezető

# Mielőtt a történetbe kezdenék

Mielőtt a történetbe kezdenék elárulom neked kedvesem, hogy a szerelmemről írok és mesélek. Igen, halálosan, kiábrándíthatatlanul beleszerettem Magyarország csodás fővárosába, és ez a vonzódás, áhítat és szívfa-csaró vágyódás már közel nyolcvan éve tart. Hogyan is kezdődött?

Egy fagyos téli hajnalon vonatra szálltunk édesanyámmal. A bukaresti gyors Kisújszálláson is megállt akkoriban, nagy háború után két-három évvel.

Minek is mentünk Pestre? -bevallom: édesanyám feketéző volt. Az idősebbek tudják miféle foglalkozás ez, de neked magyarázom, mert túl fiatal vagy, tehát figyelj! Édesapám eltűnt a háború zivatarában, hogy éhen ne haljunk jó anyám próbált megélni a jég hátán is. Recept a következő: a vidéki piacon veszel néhány szép kövér tyúkot, tojást, vaját, túrót, elviszed az éhező, nélkülöző pestieknek, jó áron eladod, és kezded az egészet előlről.

Hogy ez erkölcsileg kifogásolható? Dehogy-dehogy! – hiszen a kapitalista kereskedelem sémáját műveled kicsiben. Persze akkor a bolsevik érában üldözték az effajta tevékenységet. Már az induló állomáson vadásztak a batyuzó emberekre a gazdasági rendőrség kiberei, a „szajrét” elkobozták és a póru jár delikvens örülhetett ha megúsza egy két pofonnal, vagy farbarúgással.

Nos hát itt jön az én szerepem. Kisgyermekét kézen fogva vezető anyuka nem kelt gyanút, igaz mindkettőjük hátán púpozott hátizsák. A zsaruk a gyanús figurákat lesték.

Egyszer-kétszer sikerült a csel, de később más módszereket kellett kitalálni.

Ülünk hát a vonaton, vígan kattognak a kerekék, bámulok ki az ablakon és világtazónak képzelem magam.

Megérkezés a nyugati pályaudvarra, – ez valami csoda! Tumultus, tülekedés, a batyuzókat vegzáló zsernyákók, anyukám görcsösen szorítja a kezemet, és végül a felszabadult érzés, megúsztuk, felszállás a hatos villamosra. Ekkor jön a nagy bummm. A Jászai Mari téren Buda felé nézve megpillantom a hegyeket. Ilyet eddig csak képes könyvben láttam. A rózsadombi szelíd halmok voltak nekem akkor az égbe szökő hegycsúcsok. Az alföldi gyerkőcnek a kunhalom is hegy, hát még a budai „bércek”.

Budapestet meglátni és megszeretni egy pillanat műve volt. Istennek hála lett folytatás, édesapám előkerült a háborúból és néhány év

kínlódás, nyűglődés után elhatározták a szülei, hogy a fővárosban próbálnak szerencsét.

Ez a szerencse próbálás kalandos história volt, de most ezt nem mondanám, inkább saját élményeket szedegetek elő.

Első pesti otthonunk egy parányi cselédszoba, albérlet az elegáns Újlipótvárosban. Bámulatos gyorsan felfedeztem a Margit szigetét és a Szent István parkot, – éppen csak totyogó kis öcsémet kézen fogva bejártuk a környéket. Az úri környezetből hamar „repültünk” a másik végletbe. Nyócker, – Tolnai Lajos utca, korábban Konti utca, – hírhedt bordély negyed volt a háború előtt.

A közeli Bacsó Béla utcában kezdtem el a hetedik osztályt. Az ötödikes, hatodikos színjelenes bizonyítványom szégyellhette magát (én nem!) kis híján megbuktam. A környezet azonban kedvemre való, sőt a barátok is. A vidéki kopott kis sráccal a „jobb családból” való osztály társak szoba sem álltak, barátjának fogadott hát a szintén kiközösített Ferike aki néhány ujját és egyik szemét veszítette korábban egy talált háborús gyutacs piszkálása közben. Furmányos kis fickó volt ez a Ferike, a szülei aggódva figyelték a barátkozásukat és az aggodalomra minden okuk megvolt. Áhítattal figyeltem és utánóztam a budapesti életmódnak vélt különégeit. Ha villamossal kellett utazni kizárólag a hátsó ütközőn csücsültünk szorongva, csak nem fogunk ötven fillért kidobni a jegyre. Ez az összeg a most használatos legkisebb címletű fémpénz az ötförintos tizedrésze. 1953-54-ben egy gombóc fagy ára, de mozi jegyre is elegendő, ha megelégedtél az első második sorral.

Reggelenként a Bérkocsis utca sarkán megvárt és együtt ballagtunk az iskolába. Hogy rövidítsük az utat a Rákóczi téri csarnokon vágunk keresztül. Ezt el nem mulaszthattuk, hiszen Ferike itt szerezte be a saját, valamint utánunk baktató két alsós testvérkéje számára a tízórait.

Na ne gondold arra barátom, hogy Ferike vásárolt valamit. Ugyan -ugyan! Miből? – nem volt egy árva fityingje. Két három almát, vagy épp amilyen gyümölcs adódott a kofáktól elcsenni neki gyerekjáték volt. Az ágrólszakadt, felszemű kiskölyök tolvajkodását elnézték az árusok, tettették, hogy nem látnak semmit.

Megszámolni nem tudtam hányan vannak testvérek, a földszinti szoba-konyhás lakásban nyüzsögtek a kisebb nagyobb gyerkőcök. Egy ízben megkérdeztem hány testvére van, –el-

gondolkodott majd így szólt: „a fene se tudja hányan vagyunk, de többen má’ remélem nem leszünk”.

Nem meglepő, hogy Ferike „jóvöltából” a rendőr őrszobát is megismerhettem. Teljesen ártatlanok voltunk és mégis rendőr kézre kerültünk.

Nézzük csak hogyan: Feladatom volt, hogy délután három -négy óra tájban elhozzam kis öcsémet az óvodából. Anyám apám dolgoztak és estig én voltam az öcskösöm felügyelője. Nem könnyű feladat ez mert az öcsém nem egy békés nyuszika. Az Erkel színház mellett az óvoda és a Köztársaság tér is ahol megálltunk kicsit hancúrozni. Ferike barátom gyakran elkísért és lelkes örömmel vett részt azokban a jó kis balhéban amik lezajlottak a téren öcsém békétlen természete mián. Nem volt ő kötekedő természetű, de vélt vagy valós igazságtalanságokat rögtön bunyóval igyekezett helyrehozni. A Köztársaság tér alkalmas terep volt erre, hiszen a „nyócker” színe-java itt adott találgatást egymásnak. Homokozóban vita egy lapátkán vagy formán, és már dúlt a háború, nem egyszer kaptunk kiadós verést mert öcsémet próbáltuk védelmezni, a szintén védelmezőkkel fellépő ellenfelekkel szemben.

Egy szép napon – már amennyire szép volt ez – eső vert retikült találtunk a színház mögötti bokrokban. Igazolvány, szemüveg, zsebkezdő, műfogsor (!), ilyen dolgok kerültek elő. Vakáció kezdete volt, beindult Ferike fantáziája, (kell egy kis kaland!). Postai lapot írtunk a talált címre, vegye át elvesztett értékeit itt és itt ekkor meg ekkor (hátha kapunk valami jutalmat mint becsületes megtaláló).

Nem kaptunk, – sőt! – biciklis rendőr figyelte a találkozózt – persze hogy a Köztársaság téren, és lefűlelt bennünket. A színházban korábban ellopott retikült tetteit nem, de naiv, gyanútlan mellékszereplőket sikerült elcsípni. Rendőri kísérettel jutottunk az őrszobára, öcsém kezemet fogva egész úton rémulden bögött, szülők is előkerültek, kaptunk szidást eleget, de végre hazamehettünk.

Meggyőződése, hogy a zsaruk bűnözőnek vélték az egész bandát, csak nem volt elégséges bizonyíték.

Zsenge ifjúságom rossz szelleme Donászi Ferike még sokáig kísértett, – de ma már szeretettel és megbékéléssel emlékezem rá.

Egyéb rémtetteinket talán valamikor még elmesélem, ha bárkit is érdekel.

# Kertbarát

## Kora tavaszi munkálatok a kertben

A hideg, csapadékos időben a lakás melegében készülhetünk fel a kora tavaszi kerti munkálatokra. Szakmai irodalmat olvasva képezhetjük magunkat az egyes növények helyes metszésének elsajátítására, valamint a szerszámainkat is felkészíthetjük a dolgos napokra. A metszőollók, ágvágók élezésére, olajozására is sor kerülhet ilyenkor, mert csak kitűnő szerszámmal láthatunk neki a metszésnek a kertben. Egy roncsolva metszett ágon sokkal több kórokozó tud bejutni, ráadásul a sebkezelést sem tudjuk könnyen kivitelezni. Amikor az idő engedi, nekikezdhetünk a kinti munkáknak, minden fajta fa és cserje egyedi ápolást igényel. Elsősorban a korona kialakító és termő metszéshez van szükség szaktudásra, ezzel tudjuk elkerülni a spontán termő évek kialakulását és minden vegetációban megbízhatóan fog teremni a

gyümölcsfánk. Általánosságban elmondható, hogy az egymást keresztező, befelé nőző, kórokozókkal fertőzött, sérült ágakat vagy ágrészeket mindenképpen vágjuk le, mert egy szellős korona egészségét sokkal könnyebb megőrizni. Mielőtt neki kezdenénk ennek a munkának, szerezzünk be egy fesebkező szert (Fagél, Biocera), mert az 1-2 centinél vastagabb ágakon keletkezett sebeket kezelnünk kell vele. A levágott gallyakat, ágakat érdemes aprítani, majd komposztálni.

## A lemosó permetezésről

Az egész télre jellemző volt, hogy fagymentes, napos időben majdnem mindig meglátogattak minket hivatlan vendégeink, a mezei poloskák. Bár az enyhe tél a fűtésszámlánkon lehet, hogy nem mutatkozik meg, de ezek a rovarok egyértelműen jelzik,

hogy a kártevők nagy számban éltek túl ezt az évszakot.

A legfontosabb növényvédelmi teendőnk kora tavasszal a lemosó permetezés. Amikor a hőmérséklet 5 Celsius fok felett van, már neki is állhatunk, mert körülbelül rügypattanásig végeznünk kell vele (a fák egyedi érzékenységtől és a szer hatóanyagaitól függően). A legfontosabb hatóanyagok ilyenkor a réz, a kén és az olaj, ezeknek létezik ütős kombinációja is. A réz és a kén a gombákat, az olaj a kártevőket gyéríti. Az ilyen kontakt szereknak a lényege, hogy a permetlével spórolni nem szabad, mindenhol érje a növényt. A lemosóknak egy része biotermesztésben is használható, így biztonságosan kijuttathatjuk. Ezekkel a tavaszi munkálatokkal tudjuk megalapozni az egész évünket a kertben, érdemes rá időt szánni.

KOVÁCS ANDRÁS



### 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.

# PASSZOLD VISSZA TESÓ!

avagy mobiltelefonnal  
a csimpánzokért és a gorillákért



A Jane Goodall Intézet közös kampányt indított az Afrikáért Alapítvány és a Védőgyelet Egyesület segítségével, ami a magyar háztartásokban használt, de használaton kívülre került mobiltelefonokat célozza meg. Ezeket a készülékeket az emberek elpakolgatják különböző rejtett zugokba, ahol aztán évekig lapulnak, amíg egyszer csak kidobásra kerülnek. Nem is sejtve micsoda kincs rejlik bennük.

A mobiltelefonok előállításához szükséges koltán ércet Afrikában, veszélyeztetett fajok, pl. gorillák és csimpánzok élőhelyén bányásszák, felemésztenve erdeiket. Ezt a folyamatot szeretnék megfékezni, így most elhatároztuk, hogy ezeket a mobilokat újrahasznosítás céljából összegyűjtjük. Arra kérünk mindenkit, hogy nézzen körül otthon, vegye elő, keressen egy általunk létesített gyűjtőpontot, és dobja be a kihelyezett dobozunkba.

A zárt dobozokban összegyűlt használt telefonokat partnerünk az Inter-Metal Recycling Kft fogja újrahasznosításra átvenni, ahol egy zárt láncolon keresztül kerül feldolgozásra, vagyis nem fogja tudni senki eltulajdonítani a készülékeket, vagy az abban lévő adatokat megszerezni.

A világ koltán készletének 80% Afrikában található, ennek is nagy része a Kongói Demokratikus Köztársaságban (DRC). Ugyanott, ahol a hegyi gorillák, Grauer gorillák, bonobók, a csimpánzok is élnek. Élőhelyüket drasztikusan megváltoztatja a bányászat. Az erdők területe csökken, a meglévőket pedig a kitermeléshez használt utak hálózják be.

A bányák jó része illegális. A bányákból az ércet gyakran Kigaliba (Ruanda) csempézik, melyet „Coltanville”-nek is neveznek, arra utalván, hogy a település az ásványból él. Ruanda, annyi koltánt exportál főleg Kínába, amennyi hivatalosan nincs is az országban, így próbálják a DRC-ből érkező fémeket tisztára mosni. A koltánt hajóval szállítják Kigaliból a nyugat-európai országokba, és így gyakorlatilag lehetetlenné is teszik az érc eredetének követését. Illegális bányászat a gorillák otthonául szolgáló Kahuzi-Biega Nemzeti Park, Itombwe Rezervátum, Virunga Nemzeti Park (határ)területein történik.

2018-ban 5 100 000 000 mobil jutott a 7.6 milliárd emberre. 1996-óta 6 000 000 ember halt meg a koltán bányászat következtében. Számítások szerint, ha a növekedési tendenciák ebben az ütemben folytatódnak 2025-re a 8.6 milliárdnyi emberiségből 5.9 milliárd előfizető lesz. Ebből következően 2020-ra a koltán kereslet meghaladhatja az 1.000 tonnát.

Ha azonban a használt mobiltelefonokban található ásványok újrahasznosításra kerülnek, akkor ezen érc bányászata csökkenni fog.

**A „Passzold vissza tesó!” gyűjtőpont megtalálható a Pócsmegyeri Rendezvényközpontban!**



## Programajánló

Időpont	Program	Helyszín
Március 7. / 18:00	„Farkasok szeretete” ismeretterjesztő előadás – Endrejtérné Tajti Judit előadása	Karinthy Ferenc Könyvtár
Március 14. / 19:00	Instrumentális zenés est – Németh Bendegúz trió	Pócsmegyer Rendezvényközpont
Március 23. / 18:00	Kepes András - Csillagok nyomában c. előadása	Pócsmegyer Rendezvényközpont
Március 28. / 18:30	KönyvtárMozi - Napló szerelmeimnek	Karinthy Ferenc Könyvtár
Március 29.	Vállalkozói fórum	Pócsmegyer Rendezvényközpont
Április 1.	Véradás	Pócsmegyer Rendezvényközpont
Április 13. / 9:00	Bolhapiac	Pócsmegyer Rendezvényközpont
Május 9. / 18:00	Kányádi Sándor est – Huzella-Péter és Gáspár Sándor verses-zenés időutazása	Pócsmegyer Rendezvényközpont
Május 18. / 10:00 – 17:00	Gyereknap	Pázsit-tó
Augusztus 2-3.	Surány Fesztivál	Surány-Napsugár tér

### 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  
14:00 – 17:00 ..... Családsegítő – K. Szabó Attiláné (Judit)  
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

9:00 – 13:00 ..... Családsegítő – K. Szabó Attiláné (Judit)  
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 – K. Szabó Attiláné (Judit)

Ügyfélfogadás a PRK-ban

Hétfő: 14:00 – 17:00 és Szerda: 9:00 – 13:00

Telefonsz.: 06-26/312-605, 06-26/400-152

### 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 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
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 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 Szilvia	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

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



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, ékszíjak,  
gyújtógyertyák, légszűrők, porzsákok,  
Den Braven ragasztók, Diatech csiszolótechnika,  
Fiskars, Stanley

**2000 Szentendre, Dózsa György út 20.**

– a Lidli mellett –

Tel. 06-26/313-385 • 06-30/500-5448

Nyitva: H – P: 6:00 – 17:00 • Szo: 7:00 – 13:00

kisgepcentrum@postafioek.hu

www.geprakat.hu

simonszerszam.hu • simonkisgep.hu

## Hulladékgyűjtés

### A szelektív és zöld hulladék zsákok beszerzése

Zöldhulladék gyűjtő zsákok 50 Ft áron, a Szelektív hulladék gyűjtő zsákok térítésmentesen beszerezhetőek az alábbi helyszíneken:

Pócsmegyer Község Önkormányzata (Hunyadi utca 6.),  
Ficsor Lászlóné Vegyes Iparcikk (Kossuth Lajos utca 21.)

### A kommunális, zöld és szelektív gyűjtések időpontjai:

	Dátum	Kedd
<b>MÁRCIUS</b>	Március 5.	Kommunális
	Március 12.	Kommunális
	Március 19.	Kommunális Szelektív
	Március 26.	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

## Apróhirdetés

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

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

- EREDET VIZSGA • KÖTELEZŐ BIZTOSÍTÁS
- OKMÁNY ÜGYINTÉZÉS

**INGYENES ÁLLAPOTFELMÉRÉS**

## 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 kocsi 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

## SMART INGATLAN™

TELJES KÖRŰ INGATLANKÖZVETÍTŐI  
 SZOLGÁLTATÁSAINNAL ÁLLOK RENDELKEZÉSÉRE!



INGATLANKÖZVETÍTÉS  
 HITELKÖZVETÍTÉS  
 ÉRTÉKBECSLÉS  
 ENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNY  
 JOGI SEGÍTSÉGNYÚJTÁS  
 KÖZMŰTÍRÁS ÉS  
 ADATVÁLTOZÁS BEJELENTÉS

**Virág Olga**  
 Ingatlanszakértő

+3670 622 3636  
 virag.olga@smartingatlan.hu

SMART INGATLAN .HU

## Minden, ami kert!

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



Hívjon bizalommal!  
**Csereklye Csaba**

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



# Kishírek a nagyvilágból

## Kiderült, miért lehetnek egyesek hízas nélkül bármít

Elkészült az eddigi legátfogóbb, legnagyobb számú alanyon végzett kutatás arról, hogy vajon hogyan szól bele a genetika abba, hogy valaki mennyire hajlamos az elhízásra.



A Cambridge-i Egyetem kutatói kiderítették, hogy a genetikai faktorok nagy szerepet játszanak abban, hogy valaki ehet bármennyit, és mégsem hízik, és abban is, hogy más meg hiába eszik egészségesen, nehezebben fogy. Ez a kutatás jól mutatja, hogy a természetesen vékony emberek azért ilyenek, mert kevesebb olyan génjük van, amely megemeli az esélyét az elhízásnak. Könnyű valakit kritizálni a súlya miatt, de a tudomány azt mutatja, hogy a dolgok sokkal összetettebbek ennél. Sokkal kevesebb ráhatásunk van a súlyunkra, mint ahogy azt hinni szeretnénk.” A kutatáshoz nagyjából 14 ezer ember DNS-ét vizsgálták meg, köztük 1622 vékonyt, 1985 súlyosan elhízottt, és 10433 normál testösszetétellel rendelkezőt. A tudósok kiszámolták, milyen genetikai rizikóaránya van a megfigyelt alanyoknak, tehát azt, hogy a géneik alapján mennyire valószínű, hogy el fognak hízni. Kiderült, hogy a kettő összefügg: akinek több elhízásra hajlamosító génje volt, az rendszerint nehezebb is volt, mint az, aki több, vékonyságra hajlamosító génnel élt.

Fontos megjegyezni viszont: ez egyáltalán nem azt jelenti, hogy csakis a genetika játszik szerepet abban, hogy valaki mennyire hízik el. A kutatás csak azt bizonyítja be, hogy vannak, akik könnyebben adják le a kilókat, és vannak, akiknek többet kell küzdeni azért, hogy leolvadjon a túlsúly – mindenkinek lehetséges azonban elérni az egészséges alakot, csak míg egyiknek kevesebb munkával megy, addig a másiknak többet kell érte dolgozni. / Forrás: 24.hu

## A jó alvás gyógyít

Amerikai kutatók közelebb kerültek annak a rejtélynek a megfejtéséhez, hogy miként védi a szívet egy jó éjszakai alvás.



Egérkísérleteikben felfedeztek egy eddig ismeretlen mechanizmust az agy, a csontvelő és az erek között, amely véd az érlemeszesedés, az artériák megkeményedésének kialakulásától, de csak akkor, ha az alvás teljes és mély. A Nature című tudományos folyóiratban megjelent tanulmányukban a kutatók kiemelték, hogy ennek az útnak a felfedezése rávilágít az elégséges mennyiségű, minőségi alvás fontosságára az szív-és érrendszer egészségének fenntartása érdekében, valamint új célokat jelölhet ki a szívbetegségek elleni harcban. „Azonosítottunk egy mechanizmust, amelyben egy agyi hormon kontrollálja a gyulladásra hajlamos sejtek termelődését a csontvelőben oly módon, hogy segít megvédeni az ereket a károsodástól”- magyarázta Filip Swirski, a tanulmány vezető szerzője, a Harvard Egyetem orvostudományi karának adjunktusa. Ezt a gyulladás elleni mechanizmust az alvás szabályozza, és ha rendszeresen szétzöredezett az alvás, vagy rossz annak minősége, ez a mechanizmus megszakad”- tette hozzá a kutató. Közel-múltbeli kutatások összefüggést találtak az alváshiány és bizonyos alvászavarok, mint az alvási apnoe, valamint az elhízás, a diabétesz, a rák és a szívbetegségek megnövekedett kockázata között. De a kutatók még keveset tudnak arról a sejt-és molekuláris mechanizmusról, amely magyarázattal szolgálhat az alvás és szív-és érrendszeri egészség közötti kapcsolatra. / Forrás: .origo.hu/MTI

## Miért barnul meg a banán?

A banán fejlődése során látványos színváltozáson esik át: eleinte zöld, utóbb besárgul, végül pedig, ha nem eszik meg időben, barnává változik. De mégis mi áll a jellegzetes barnulás hátterében?



A banán a többi gyümölcshez hasonlóan egy, az érést gyorsító vegyületet állít elő, amellyel interakcióba is lép – írja a Britannica. Ez az etilén, amely termelése során a levegőbe is bekeverül, így más gyümölcsök is képesek felvenni. Az éretlen termések jóval keményebbek, savasabbak, kevésbé cukrosak és általában zölddebbek, mint az érettek. A jellegzetes színt a klorofill nevű molekula adja, amely a fotoszintézist segíti. Mikor a gyümölcs kölcsönhatásba lép az etilénnel, puhábbá és edesebbé válik, a benne található savak és klorofill pigmentek pedig elkezdnek lebomlani. Ekkor a termés elszíneződik, a banán például besárgul. A többi gyümölcsrel ellentétben ugyanakkor a banán meglehetősen sok etilént állít elő, miközben érik. Bár eleinte ez előnyös lehet, idővel a túl sok etilén miatt a gyümölcs egyszerűen túlérlik, a sárga pigmentek lebomlanak, a banánon pedig barna foltok jelennek meg. Ez a folyamat az úgynevezett enzimes barnulás. A gyümölcsök éréséből adódóan vannak módszerek a banán színváltozásának lassítására. Mivel a barnulásnak oxigénre van szüksége, a vákuumcsomagolás tovább megtarthatja a sárga színt. Ha erre nincs lehetőség, próbáljuk a banánt távol tartani a többi gyümölcstől, ezek ugyanis szintén etilént bocsátanak ki. Hasonlóan hasznos lehet, ha a gyümölcsöt nem tesszük zárt térbe, itt ugyanis az érést segítő vegyület képes felhalmozódni. Végül a tárolási hőmérséklet növelése is segíthet: a banán hűtőben még gyorsabban roncsolódik, mint a normál, szoba-hőmérsékleten zajló barnulás során. / Forrás: 24.hu

# Madarakról mindenkinek – a fenyőrigó

Amikor ezeket a sorokat írom, éppen február 8-ika van, és kint a Pócsmegyer-Surányt körülvevő erdőkben, a Dunát kísérő galéria erdőkben fenyőrigók száza jönnek, mennek. Az oka, hogy ezeken a területeken igen gyakori a nyugati ostorfa, és annak termése, amely így téli időkben ezeknek és más fajoknak is egyik legkedveltebb tápláléka. Népies nevén madárcseresznye, mely kisebb egy borsószemnél is. A termés egyenként helyezkedik el egy 2-3 cm-es nyélen, az ágakon, színe barnás vörös, ehető, édeskés, de sovány koszt. Ugyanis a mag nagyobbik részét a csonthéjas belső mag adja ki, a külső édeskés kéreg jelenti csupán a táplálékot. A madarakból eltávozott magokkal hozzájárulnak az ostorfa, galagonya, boróka fagyal, és ezüsthafű terjedéséhez.

A fenyőrigók, (*Turdus pilaris*) a madarak osztályán belül a verébalakúak rendjébe, és a rigófélék családjába tartoznak. Bár kis számban alkalmilag költenek Magyarországon is, de az európai állomány túlnyomó része határainkon kívül költ Észak-Európa és Ázsia tajgáinak erdeiben. Szlovákiában, Romániában, Lengyelországban, Finnországban, Svédországban, Norvégiában. A nálunk ősztől (október) tavaszig (április) itt tartózkodó, és csoportosan vándorló csapataikat településünkön minden évben megfigyeltük, közöttük itt-ott szőlőrigókkal. Mint társaságkedvelő faj ritkán járnak vonuláskor egyedül, mely valószínűleg a több szem többet lát alapon biztonságosabb számukra. Repülés közben, vagy akár a fákon üldögélve, gyakran hallatják az egymást hívogató, vagy megnyugtató „sak-sak-sak”-ként leírható hangjukat. Ez a folyamatos kommunikálás segíti elő pl. azt is, hogy ha egy ember, vagy karvaly, netán héja közeledik feléjük, azonnal figyelmeztessék egymást és időben berepüljenek a legközelebbi sűrűbe.

Méretük hasonló a jóval közismertebb feketerigóéhoz, de nagyobb, erőteljesebb, feje és tarkója hamvas szürke, szárnyfedői vörösbarnák, mell és has fedőtollai pedig világos szürke alapon sötétbarna foltosak. Begyén vörhenyes futtatással. Csőrük élénk sárga, a hegye fekete. Mindkét nem hasonló tollazatú. Mivel ők is a többi rigófélékhez hasonlóan elsősorban rovarokkal, gilisztákkal, férgekkel, pókokkal táplálkoznak, ilyenkor télen állnak csak át a növényi táplálékra, pláne akkor, amikor hó borítja a tájat. A sok száraz magra viszont szomjasak lesznek, és naponta inniuk is kell akár többször is. Ezért ha jót akarunk nekik, helyezünk ki számukra egy kis vizet, vagy almát, amelyeket szerencsés esetben meglátogatnak. Hiányukban a Duna vize viszont elérhető számukra.

Érdekes eset történik Óbudán a téglagyár feletti kertes zónában lakó B. Karcsi barátom kertjében. Észrevette, hogy az almafájukon



almát lakmározik Óbudán



hófoltok között a fűben



alma a csőrében



fiókákat nevelő

egy fenyőrigó lakmározik. Miután az az alma elfogyott, este egy másik almát helyezett ki ugyan oda. De ezt már nekem is megtelefontálta. Másnap meglátogattam, és nagy örömmel láttam, a képen látható jelenetet. Az eset jó pár éve (2008. 01. 26.-án) történt, de az a rigó minden évben visszatérő vendége lett és mindig nagy örömmel felhív, hogy megjött a rigója. Bár a madár nincsen gyűrűzve, de mivel mindig csak egy példány jelenik meg ilyen közel a háza ablakához, nagyon valószínű, hogy ugyan az. Már ismeri a járást. Az eddig ismert legidősebb fenyőrigó 22 éves volt. Ez is eggyel több bizonyíték arra, hogy milyen jó a madarak tájékozódási képessége. Furcsa, hogy társai nem csatlakoznak hozzá, mindig egyedül jön, ami kivételes náluk.

Nagy valószínűséggel, még márciusban is láthatóak lesznek lakóhelyünk környékén is, mert a telelőhelyükről vagyis tőlünk, csak a jobb idő beálltával vonulnak a költőhelyükre. Fészüket több helyen is megfigyeltem, idehaza pl. Kéked fürdőn, a Mátra lábánál egy fasorban ahol több pár is költött, majd a Kis-Fátrában, és Norvégiában. Fészke hasonló a hazai rigófajokéhoz, kívül, erősebb fűszálakból, belül finomabb szálakkal bélelve. Átlagban 4-5 tojásból nevelik fiókáikat. Ilyenkor természetesen főleg rovar táplálékkal etetnek, mellettük csigákkal, pókokkal, gilisztákkal, és ha van, akkor a korai cseresznyével. A fészket náluk is a tojó építi, tojásaik száma átlagban 4-5, de ettől eltérő is lehet. A fiókák két heti növekedés után repülnek ki a fészkekből. Természetvédelmi eszmei értékük 25 ezer Ft.

A Magyar Madártani Egyesület adatbankjának adatai szerint 1951 óta 4916 példányt gyűrűztek meg a magyar gyűrűzők. Ebből 5km-en túl megkerült 1 példány és külföldön 29 példány. A legtávolabbi megkerülés 4367 km, Oroszországban volt.

BÉCSY LASZLÓ



jóllakva pihen és emészt

## Farkaskutatás a Kelemen-havasokban

Endrejtérné  
Tajti Judit  
ismeretterjesztő  
előadása



2019. március 7-én (csütörtökön)  
délután 6 órakor  
a Karinthy Ferenc Könyvtárban

 Karinthy Ferenc Könyvtár  
Pócsmegyer, Kossuth Lajos út 27. (Pócsmegyer Rendezvényközpont)

## Mesekuckó

2019. március 30-án (szombaton)  
pontban délelőtt 10 órakor

a Karinthy Ferenc Könyvtárban  
(Pócsmegyer, Kossuth Lajos út 27.)

### Bodnár Ágnes

tanító, alkotó-fejlesztő meseterapeuta

vezetésével

Pontos érkezést kérünk!



designed by freepik.com

2019. Április 13-án,  
szombaton 9-12 óra között  
**BOLHAPIAC 5**  
a Pócsmegyer Rendezvényközpontban



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

Asztalfoglalás 500 Ft.

Jelentkezés: +36 26 200-013



Szeretettel várjuk Önöket

2019. március 6-án 17:00 órakor  
a Pócsmegyer Rendezvényközpontba,  
ahol

Tóth Ildikó  
képeiből nyílik kiállítás

