



Szabó T. Anna

## Február

*Hallod, hogy pendül az ég? Jön a szél!  
Zsendül a földben a nedv, fut a vér,  
bizsereg a magban a lomb meg a fény –  
túl vagyunk lassan a tél nehezen.*

*Olvad a hó, fenn fordul a nap,  
kiböködi a hideg csillagokat,  
döccen a vén Föld rossz kerekén –  
túl vagyunk mégis a tél nehezen.*

*Jaj, milyen évszak! Hosszú, sötét.  
Óvtuk az otthon csöpp melegét.  
Biccen az új ág, zsenge remény:  
túl vagyunk, úgy-e, a tél nehezen?*

*Jön, jön a szél, friss föld szaga száll,  
létre gyötörte magát a halál,  
nincs lehetetlen, van te meg én –  
túl vagyunk, látod, a tél nehezen.*



### A TARTALOMBÓL

Madarakról mindenkinek – a szőlőrigó (Turdus iliacus)	2.
Önkormányzati hírek	3.
Németh Miklós polgármester – 2020 évértékelő	4.
Adóemelés elmaradása	5.
Gépjárműadó – mi változik 2021-ben	6.
Iparüzési adó – adóbevallás változás	6.
Lomtalanítás tájékoztató	8.
Pénzhamisítókát lepleztek le Pócsmegyeren – Érdekességek településünk múltjából –	9.
Dr. Csíkos Csilla fogszakorvos bemutatkozása	10.
Tegyünk többet a daganatos betegségek megelőzéséért!	10.
Online advent a Kösziben	12.
Átlagosan 5 évet pazarlunk el az életünkben a social mediára	12.
Napelemes, hőszivattyús rendszerek, split klímák féláron?	15.
Idesüss!	16.
Zöld hírek a nagyvilágból	17.

### Az újévi fogadalmak csapdája

11. oldal



## Felhívás!

Ha van Önnek egy jól bevált, különleges, könnyen elkészíthető esetleg hagyományos családi (étel vagy sütemény) receptje, amit szívesen megosztana másokkal is, kérjük küldje el szerkesztőségünknek!

A recepteket közzétesszük a Kisbíró újságban.

**Beküldési határidő: minden hónap 20-a.**

Cím: [kisbiro@pocsmegyer.hu](mailto:kisbiro@pocsmegyer.hu)



### Zöldhulladék égetési tilalom...

14. oldal



# Madarakról mindenkinek – a szőlőrigó (Turdus iliacus)



Surány



Surány



éneklő him, Izland

Mivel a lakóhelyünkön és az országban előforduló rigók közül egyes fajok állandóan itt vannak, vagy egy részük télen délebbre vonul, más fajok csupán téli vendégként figyelhetők meg. Itt az ideje a télen megfigyelhető rigók közül most például a szőlőrigónak.

A Kisbíróban író madarász kollégám, Molnár Lídia és magam is viszonylag gyakran megfigyeljük itt a környékünkön is. A szőlőrigó a madarak osztályán (Aves) belül a verébalakúak (Passeriformes) családjába, a rigófélék (Turdidae) nemzetségébe tartozik. A mindenki által jobban ismert feketerigó 23-29 cm hosszához képest a szőlőrigók 19-23 cm-es méretére utalva, kicsivel kisebb méretű. Hazánkban nem költ, csupán téli vendég, októbertől áprilisig figyelhető meg. Amikor az észak felől ideérkezők nagy része dél-felé vonul, de vannak nálunk áttelelők is. Csapatosan több példány ritkán figyelhető meg belőlük, inkább vagy egyesével, vagy a fenyőrigó csapatokhoz csatlakozva táplálkozik az éppen még fellelhető ostorfa, japánbirs, galagonya, és a többi ehető bogyót termő fák cserjék terméséből. Mivel a fenyőrigónál kisebb, ha szemügyre vesszük messzelátóval, vagy netán ha úgy adódik (kertben vagy madárete-

tőnél, itatónál) akár szabad szemmel is a fején látható világos szemsávja és a vörös hónalja alapján felismerhető. Természetvédelmi (nem kereskedelmi) értéke 25 ezer forint. A Magyar gyűrűzők az utóbbi 70 évben 2.5 ezer példányt gyűrűztek közülük, melyek közül 18 gyűrű került meg külföldről. A kézre kerülés oka a tőlünk délnyugatra folyó rendszeres vadászat! (mediterrán országok és szigetek).

A táplálékuk alapvetően a földön található rovarokból, pókokból, férgéből, csigákból áll. Ezzel etetik a fiókáikat is. Majd az ősz beálltával fokozatosan állnak át a már említett bogyókra és termésekre. Észak-Európában, hasonlóan a hazai rigókhoz, fészkeiket fákra, bokrokra, és

ha már az sincsen, akkor a földre építik. Így például Izlandon és a norvég tundrán. Közép-európai költési szokásokhoz szokott madarászoknak elég meglepő ez a földön való költés. Viszont meg kell jegyezni, hogy a mindenki által sokkal jobban ismert feketerigó is költött földön. Mindjárt itt velünk szemben a dunakanyari hegyek dózer útjainak oldalában. Ha valaki látni szeretné ezt a szép északi hírnököt és vándort, tegyen ki a kertjébe félbevágott almát, vagy ha fagy van ivóvizet egy kis medencébe. Akkor, ha szerencséje van még otthon is megláthatja, ezt a szép és finoman mozgó kis madarat, mint például Lídia kollégánónk.

BÉCSY LÁSZLÓ



szőlőrigó, Myvatn-tó



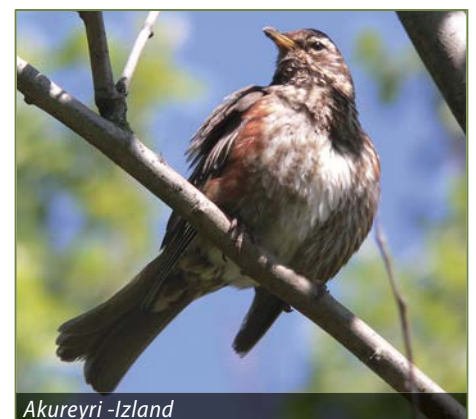
fészekalj, Myvatn-tó



Akureyri, Izland



hernyóval etet, Egilsstadir - Izland



Akureyri -Izland

# Önkormányzati hírek

Pócsmegyer Község Önkormányzatának Képviselő-testülete a koronavírus járvány miatt a Kormány által kihirdetett veszélyhelyzetben, azaz 2020. november 8-tól nem tarthat üléseket. A Képviselő-testület, illetve a különböző bizottságok hatáskörében eljárva a polgármester hoz döntéseket. A döntések meghozatala előtt a települési képviselők e-mailben megkapják a döntés-előkészítő anyagokat, amelyek a testületi ülések előterjesztéseinek formájában készülnek.

Az alábbi döntések születtek a veszélyhelyzetben:

A Népjóléti Bizottság hatáskörében összesen 398 esetben döntött valamilyen települési támogatás odaítéléséről a polgármester úr. A Képviselő-testület 2020. októberi döntésének megfelelően minden 70 évet betöltött lakosunk 5000.- Ft települési támogatásban részesült, melyet még decemberben az ünnepek előtt megkaptak az érintettek. A támogatás 249 főt érintett. A Bursa Hungarica felsőoktatási ösztöndíjpályázatra 2 db pályázat érkezett, mindkét pályázat megfelelt a támogatás odaítélésének feltételeiről szóló helyi rendelet előírásainak, ezért 12.000 Ft/ hó támogatásban részesültek. Szociális célú tűzifa támogatás iránt 55 db kérelem érkezett, minden kérelmet benyújtó részesül a tűzifa támogatásban polgármester úr döntése alapján. A tűzifa kérelmezőkhöz történő szállítása február első hetében megkezdődött.

2020. november 25-én a Képviselő-testület hatáskörében elfogadta a 2020. évi helyi adózásról szóló beszámolót, és a 2021. évre vonatkozó költségvetési koncepciót az Önkormányzat és a Pro Pócsmegyer Kft. vonatkozásában. Döntött az értékesítésre és hasznosításra meghirdetett önkormányzati ingatlanok (Hunyadi u.8, Róka u.) további pályázati felhívásának megjelentetéséről. Az ingatlanok hirdetése a honlapon megtalálható, február 18-ig lehet pályázatot benyújtani. Az Önkormányzat, dr. Csíkos Csilla fogorvossal fogorvosi alapellátásra feladat-ellátási szerződést kötött. A fogorvos január 1-től megkezdte rendelését az új Egészségházban. Döntött a Danubia Televízióval történő együttműködési megállapodásról, mely szerint a 2021. évben is támogatja az



önkormányzat a televízió műsorszolgáltatását. Döntött az önkormányzati dolgozók év végi jutalmazásáról.

2020 decemberében együttműködési megállapodást kötött a Földemért Non-profit Kft.-vel. A Zovika Kft.-vel fennálló, óvodai gyermekétkeztetésre és szociális étkeztetésre szóló szerződést 2021. december 31-ig meghosszabbította, az önkormányzat 2021. évi belső ellenőrzési tervét elfogadta. Elfogadta a Képviselő-testület 2021. évi munkatervét. A Helyi Esélyegyenlőségi Programot felülvizsgálta, és az Intézkedési Tervvel egységes szerkezetben elfogadta. Szentendre Város Egészségügyi Intézményével fennálló, a Pócsmegyer Ady Endre utca 12. sz. alatti orvosi rendelő épületére szóló, 2020 nyarán kelt bérleti szerződést módosította. A Képviselő-testület hatáskörében megalkotta a helyi adókról szóló 2021. január 1-től hatályos

önkormányzati rendeletet. A rendelet értelmében adóemelést tervezett a Képviselő-testület. A kommunális adó 40%, az építményadó 20%, a telekadó 25% mértékben emelkedett a rendelet szerint, az iparüzési adó 2%-ra nőtt, és új adónemként bevezetésre került az idegenforgalmi adó.

A novemberben kihirdetett, helyi adókról szóló önkormányzati rendelet visszavonásáról kellett döntést hozni decemberben, mivel az 535/2020. (XII.1.) Korm.rendelet 1. §-a értelmében a helyi önkormányzati adórendelet 2021. évre nem állapíthat meg magasabb adómértéket, mint a 2020. évben hatályos helyi adórendelet szerinti adómérték, továbbá az Önkormányzat 2021. évre nem vezethet be új adónemet.

Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy nem lesz adóemelés 2021-ben. A kommunális, az építmény és a telekadó a korábbi években meghatározott mértéken marad. Az iparüzési adó mértékét a Kormány csökkentette, a vállalkozások egy részének, konkrétan a kis- és középvállalkozásoknak a 2021. évben 1% helyi iparüzési adót kell fizetniük.

A helyi rendeletek, valamint a Képviselő-testület 2021. évi munkaterve megtekinthetők a [www.pocsmegyer.hu](http://www.pocsmegyer.hu) oldalon.

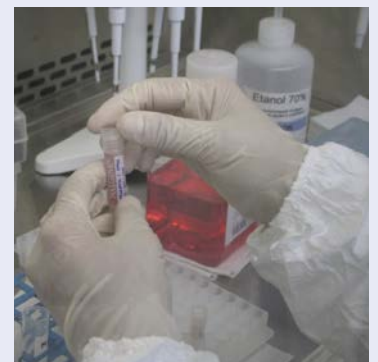
ZAKÁNYNÉ DR. SZÓKE TÍMEA – JEGYZŐ

## Térítéses COVID19 PCR szűrési lehetőség a SZEI-ben!

**A teszt hatósági ára 19.500 Ft.**

**A szűrésre tünetmentes páciensek jelentkezhetnek!**

**Információ munkanapokon  
7:00 – 18:00 óra között a  
20/942 0357 telefonszámon.**



# Németh Miklós polgármester – 2020 évértékelő

Egy rövid összefoglalóval szeretnék beszámolni a tavalyi évet érintő eseményekről. A 2020. év sajnos nem úgy folytatódott, ahogy azt az év elején elterveztük. A járványhelyzet merőben megváltoztatta mind a település, mind az országunk életét. A kialakult helyzet miatt a hivatal dolgozóinak közel 50%-a home officeban dolgozott, kerülve azokat a helyzeteket, hogy a megbetegedési számok nálunk is magasra ugorjanak. Ezt sikerült kivédenünk. Ennek ellenére sajnos rendszeresen kerülünk olyan helyzetbe, hogy a kollégák megbetegednek vagy vírusgyanús tüneteket mutatnak. Az ennek megfelelő protokoll alapján kellett és kell jelenleg is működtetnünk a hivatalt.

A tavalyi évben komoly pénzügyi nehézségekkel néztünk szembe. Kezdődött a gépjárműadó elvonásával. Lecsökkentek azon bevételek is, amelyek ingatlanadából, illetve az elnyert pályázatokból kellett volna, hogy beérkezzenek. Ennek a hiánynak a kigazdálkodása nem kis feladatot rótt a hivatalra, de megfelelő átcsoportosításokkal végig lehetett vinni úgy a 2020-as évet, hogy további extra hiányok nem keletkeztek. Ez a fajta bevételkiesés az idei évben fog nehézséget okozni, de ezt egy másik, az adók kapcsán írt cikkünkben részletesen kifejti. Az elmúlt évben a hivatalban dolgozók létszáma nem változott.

A Pénzügyi Bizottság és Képviselő-testület személyi összetételében azonban változás történt. Kocsis Marianna lemondott mind a pénzügyi bizottsági, mind képviselői mandátumáról, illetve dr. Szilvágyi Gábor szintén visszalépett a pénzügyi bizottsági tagságtól. A választási eredményeknek megfelelően Rónaháty Zsófia kapott volna lehetőséget a poszt betöltésére, de ő nem kívánta élni a mandátumával. Ennek eredményeképpen Bíró József töltötte be a megüresedett posztot. A személycserék és lemondások miatt a bizottságok személyi összetétele és létszáma az SZMSZ-nek megfelelően átalakításra került.

A Rendezvényközpontban lévő kollégák a vírushelyzet miatt zárt ajtók mögött, home officeban és megosztott jelenléttel dolgoztak. Esetükben igénybe vettük azt

az állami lehetőséget, amely bérkiegészítő támogatást biztosított, ezzel is próbáltunk pénzeket spórolni a település számára. Minden olyan apró helyzetet és lehetőséget, amely pénzt és megtakarítást jelentett az Önkormányzatunknak igénybe vettünk. A tavaszi karantén hatása látszott az intézmények működési költségein, a dologi kiadások minden területen jelentősen lecsökkentek, októberig az egész évre tervezett dologi kiadások felét költöttük csak el, így nagyobb megtakarítás keletkezhetett.

2020 kiemelkedő fejlesztéseként a Megyeri fasor felújítását kell, hogy megemléksem. Ez egy elhúzódó, hosszú folyamat volt, hiszen képviselői kezdeményezésre az engedélyes terveken változtatni kellett. A már meglévő nyomvonalak és műszaki tartalmak változása miatt a terveket újra engedélyeztetni kellett, ami 4 hónapos csúszást jelentett a projekt életében. Végül ősszel sikerült az építkezést befejezni, minden a helyére került, a hatóságok az utat átvették. Sok utca és kiemelt útszakasz igényelné, hogy ilyen minőségben megépüljön. 219.117.935 millió forintba került ennek az útnak a megépítése, amiben vízelvezetés, altalaj munkálatok, közműkiváltások és növénytelepítések is szerepeltek.

Kisebbségi fejlesztési céljaink voltak, amelyek kapcsán öt pályázaton is elindultunk a Magyar Falu Programban keretében. Ezek sajnos forráshiány miatt elutasításra kerültek. Terveink között szerepelt, illetve szerepel a Gödsgizeti út felújítása, a Szigeti úttól a Pázsit tóig tartó járdaszakasz megépítése, a településüzemeltetéshez szükséges eszközök beszerzése (traktor, fúkasza), illetve az óvodaudvar felújítása. A forráshiány miatt ezek részben fognak megvalósulni az idei évben.

A tavalyi év nehézségei ellenére néhány útszakasz felújítását, karbantartását elvégeztük. Az utak rekonstrukciója kapcsán gyakorlatilag szélmalomharcot folytat az Önkormányzat. A beköltözők létszámának növekedésével a gépjárműforgalom olyan nagy mértékű lett, hogy nem tudjuk követni azt az igényt, amely a lakosság részéről az útfelújítások kapcsán érkezik. Külön ki kell emelnem, hogy

a Surány IV. településrész úgynevezett zártkerti részeinek lakosság száma egyre nagyobb mértékű. Azon a területen még gyengébb állapotú útszakaszok vannak, mint a település egyéb részein. Ezen utak karbantartásával kapcsolatosan kérem az érintettek szíves türelmét! Reméljük, hogy az időszakos útjavításokat meg tudjuk tenni, de mindenkinek felhívom a figyelmét, hogy a 2021-es évben a kieső adóbevételek és egyéb forráshiányok miatt ez a feladatellátás is csökkentett mértékben tud majd megvalósulni. Ezen a ponton egy kéréssel fordulnék az ingatlan tulajdonosok felé, a keletkezhet kátyúk, úthibák kapcsán. Tisztelettel kérek mindenkit, hogy ne azt a régi, be- rögzült szokást alkalmazzák az úthibák eltüntetésére, hogy levágott fűvet tesznek a mélyedésekbe, mert a kátyúkba helyezett fű elkezd rohadni és további állagromlást eredményez az érintett szakaszon. Akinek van lehetősége, az kerti szerszámokkal korrigálja a telkük előtt keletkezett lyukakat! Köszönöm az együttműködést e tekintetben is!

Rendelkezésünkre áll egy gerincúthálózat megépítésének terve, amely tartalmazza a Harmat-, Nárcisz-, Gödsgizeti-, és Tulipán utcák felújításán túl a Napsugár tér teljes megújítását is. Mindez megközelítőleg 1 milliárd forint költséget jelent. Ennek a pénzügyi terhelésnek az előteremtése komoly feladatot ró az Önkormányzatra, de mindent megteszünk annak érdekében, hogy a tervünk mielőbb megvalósuljon.

Az óvoda a megfelelő létszámmal üzemelt a vírushelyzet alatt. Egy alkalommal szükségessé vált a bezárás a gyermekek és a pedagógusok körében megjelenő vírus miatt, és egy alkalommal az egyik óvodai csoportban kellett rendkívüli szünetet elrendelni. Tekintettel arra, hogy az óvodaudvari játékpark 16 éves, szükségesszerűvé vált a cseréje, felújítása. Mivel pályázatot nem nyertünk a projektre, a tavalyi évben három játék cseréjét önerőből elindítottuk, megközelítőleg 3 millió forint értékben.

2020. februárban az új orvosi rendelő megnyitotta kapuit. Az ott dolgozó orvosok és a védőnő is megelégedéssel vette át a helyet, hiszen sokkal nagyobb

területen, sokkal komfortosabb módon tudják biztosítani a betegellátást. Sajnos a vírushelyzet ebbe is közbeszólt, hiszen hiába van megfelelő nagyságú betegeváró, a betegeknek az előírásoknak megfelelően kint kellett várakozni. Az egészségügyi változásokban szerepelt, hogy dr. Kolcsár Attila 2021 januárjától máshol kívánja folytatni a praxisát. Szerencsére új vállalkozó orvos jelentkezett dr. Csikos Csilla személyében, aki a visszajelzések alapján kiválóan végzi a munkáját. 2020. szeptember 11-én a Szentendrei Járás Egészségfejlesztési Iroda Pócsmegyerre költözött a régi háziorvosi rendelő épületébe. Az iroda a járás lakosai számára kínál ingyenes egészségfejlesztő programokat, amelyek a járványhelyzet miatt jelenleg online formában érhetőek el. A tevékenység célja a lakosság edukálása az egészségtudatos életforma támogatásán, fejlesztésén keresztül a jobb egészségi állapot elérése, a fő haláloki megbetegedések számának csökkentése. Településünkön az iskola zavartalanul üzemel. A pandémiás helyzet szerencsés-

re csak egy alkalommal követelte meg az intézmény bezárását. A 4 osztálynyi, közel 100 gyermek étkeztetését továbbra is a Pázsit tó étteremben oldjuk meg. Terveink között szerepelt az iskolaudvar fejlesztése is a tavalyi évben. Ez részben elindult, de a pénzügyi helyzet miatt elakadt. Bízom benne, hogy a tavaszi szünet környékén a belső udvar egy része térkövezve lehet, illetve az épület melletti lábazat szilárd burkolattal történő el látása is meg tud történni. Amennyiben nyáron lehetőségünk lesz rá, a terület megújítását is szeretnénk megtenni.

A pandémia sajnos több, kulturális és közösségi esemény elmaradását is eredményezte úgy, mint az állami ünnepek, a Gyermeknap, a Surány fesztivál, a Mikulás, a Mindenki karácsonya, illetve az adventi gyertyagyújtásra is renkhagyó módon került sor. Azért is sajnálatos számomra, hogy nem kerülhetett sor ezekre a rendezvényekre, mert fontos szerepük van egy olyan kis település életében, mint a miénk. Ezúton is köszönöm a lakosságnak, hogy megértően vette tu-

domásul, hogy ezek a programok nem tudtak létrejönni!

A Karinthy Ferenc Könyvtár a tavalyi évben a tavaszi karantén időszakot kivéve végig nyitva állt az olvasók számára. Augusztus és október között néhány irodalmi est sikeresen lezajlott, novembertől azonban a kormány döntése nyomán újra be kellett zárni a könyvtárat. Kölcsonzésre továbbra is lehetőség van, a járványügyi szabályok betartásával.

Végül, de nem utolsó sorban szeretnék köszönetet mondani azon civil egyesületeknek, (Köszö, önkéntes!, Zöldszigeti Kör Polgári Kulturális Egyesület) akik a település tisztaságára, rendjére, apróbb fejlesztéseire egész évben gondoltak, segítséget nyújtva ezzel az Önkormányzatnak. Bízom benne, hogy az idei évben is ugyanezzel az aktivitással folytatják tevékenységüket és ezeket az apró, de nagyon fontos feladatokat elvégzik, komfortosabbá, szebbé, tisztábbá téve településünket!

Kitartást és jó egészséget kívánok mindenkinek ebben a nehéz helyzetben!

## Adóemelés elmaradása

Bizonyára sokan értesültek már arról, hogy a Képviselő-testület adóemelését tervezett a helyi adók tekintetében a 2021. évben. Az adóemelésről többször hírt adtunk a Kisbíróban.

A tavalyi évben több alkalommal tárgyaltuk testületi és pénzügyi bizottsági üléseken az adóemelés kérdését. Sokáig nem volt egyetértés sem az emelés mikéntjében, sem annak mértékében. Abban viszont mindannyian egyetértettünk, hogy bár népszerűtlen és fájó intézkedés, a település fejlődéséhez, fejlesztéséhez elengedhetetlen ez a lépés. Az is tény, hogy több, mint 10 éve nem volt adóemelés a településen. Ez idő alatt – mindenki tisztában van vele, saját háztartásában érezheti – megemelkedtek a fogyasztói árak legyen szó élelmiszerről, építőanyagról, közüzemi szolgáltatások díjairól, stb. Az építőanyag árakra, és az utépítés költségeinek nagyságára jó példa a nemrég átadott Megyeri fasor, amelynek 831 m aszfaltútját 219 Millió Ft-ból tudtuk elkészíteni.

A surányi településrészen élőkől leggyakrabban hallott, sok esetben teljesen jogos kritika az utak rossz állapota. Az ófalu útjai

között is akad, amelyik 20 éve nem volt felújítva, és rendkívül rossz állapotú. Útkarbantartásra minden évben kb. 7-10 Millió Ft-ot költünk. 2017-ben elkészítettük a surányi fő utak, az ún. gerincúthálózat utépítési engedélyes és kiviteli terveit, így egy esetleges pályázaton kész, engedéllyel is rendelkező tervekkel lehet elindulni. Az utépítési pályázatoknak is van azonban önrésze, melyet az Önkormányzatnak saját költségvetéséből kell finanszírozni. Ez általában több tíz millió Ft, amelynek forrása az adóbevételek.

Ahhoz, hogy utakat tudjunk építeni és más, önerőt is igénylő pályázatokon tudjunk indulni, több bevételre van szükség, ezt pedig csak adóemeléssel lehet elérni.

Az októberi testületi ülésen egyhangúlag elfogadta a Testület az adóemelés mértékét, amelyet novemberben helyi adó rendeletbe foglaltunk, és január 1-től hatályos lett volna.

Ez az idei évben nem valósul meg, mivel egy kormányrendelettel megtiltották az önkormányzatok számára az adóemelését.

A tervezett adóemelés 30 Millió Ft többletbevételt jelentett volna, amelytől most

elesünk. Már a tavalyi évben elvonták központi a gépjárműadó bevételt, ez újabb 10 Millió Ft bevételekiesés, majd az iparüzési adó mértékét is csökkentették a kis- és középvállalkozások esetében. Településünkön az így összeadódó hiány közel 50 Millió Ft. Ez az összeg nagyon fog hiányozni az idei évben a költségvetésünkéből. Igyekszünk más úton pótolni, például ingatlan értékesítéssel, valamint az iparüzési adó csökkentése miatt kompenzációt ad az állam, ezek együtt sem fogják a tervezett többletbevételt akár csak megközelíteni sem.

Így biztosan állíthatom, hogy sokkal kevesebb fejlesztést tudunk az idei évben megvalósítani, mint terveztük, sőt. A családi kasszákat nem terheljük magasabb adóval, de cserébe a falu infrastrukturális fejlesztéséért sem tudunk annyit tenni, mint szeretnénk volna. Természetesen, ha olyan pályázat jelenik meg, amelynél látjuk a megvalósítás lehetőségét, el fogunk rajta indulni.

Az idei évben ezért türelmesnek kell lennünk. Bízom abban, hogy 2022-ben egy pénzügyileg könnyebb év áll majd előttünk!

## Gépjárműadó – mi változik 2021-ben

**A gépjárműadóval kapcsolatos adóztatási feladatokat jövőre a NAV (Nemzeti Adó- és Vámhivatal) veszi át.** A változás a gépjármű-üzembentartókat (tulajdonosokat) nem érinti, plusz teendőjük nem lesz. Az első részletet március 15-e helyett elég április 15-éig befizetni.

Év elején a NAV minden érintettnek határozatot küld a fizetendő adóról, az aktuális fizetési határidőkről és az új gépjárműadó-bevételi számláról. 2022-től már csak azok kapnak értesítést a NAV-tól, akiknél valami változás történt, például nőtt a személygépkocsi életkora, és emiatt a gépjárműadó összege csökkent.

A gépjárműadó első részletét 2021. április 15-éig, a második részletet 2021. szeptember 15-éig kell befizetni a 410-es adónemhez tartozó, 10032000-01079160 számú NAV Belföldi gépjárműadó bevételi számlára.

A változások nem befolyásolják a gépjárműadó alóli mentességeket. A 2020. december 31-én fennálló adómentességet és szüneteltetést az önkormányzatok adatszolgáltatása alapján a NAV hivatalból, automatikusan veszi figyelembe az adó kivetésénél.

Jövőre a mentességet, a szüneteltetést és az adókedvezményt is a GJADO „adat- és változásbejelentő lap a gépjárműadó mentesség/kedvezmény/szüneteltetés igénybevételéhez” elnevezésű adatlapon lehet bejelenteni, amely legegyszerűbben az Online Nyomtatványkitöltő Alkalmazással (ONYA) küldhető be a NAV-hoz. A nyomtatvány papír alapon is elérhető majd a NAV központi ügyfélszolgálatán.

**A 2020. december 31-éig keletkezett, változott vagy megszűnt adókötelezettséggel kapcsolatos kérdésekkel továbbra is az önkormányzati adóhatóságokhoz lehet fordulni.**

**A 2020. december 31-éig keletkezett hátralékok beszedése, behajtása továbbra is önkormányzati hatáskör.**

## Iparüzési adó – adóbevallás változás

Ezúton értesítjük Önöket, hogy az egyes adótörvények módosításáról szóló 2020. évi CXVIII. törvény rendelkezéseinek hatálybalépését követően (2021. 01. 01-től) a helyi iparüzési adóról szóló adóbevallási kötelezettségét – ideértve az adóbevallás kijavítását és az önellenőrzéssel való helyesbítést – és az adóelőlegről szóló bevallási kötelezettségét kizárólag az állami adóhatósághoz (NAV) elektronikus úton, az állami adóhatóság által rendszeresített elektronikus nyomtatványon (ÁNYK) teljesítheti.

Az E-önkormányzat portál helyi iparüzési adó űrlapjai központilag visszavonásra kerülnek, így ezen a felületen nem lesz lehetőség adóbevallás benyújtására.

Kérjük időben tájékoztassák könyvelőjüket a változásról!

## Pócsmegyeri Polgármesteri Hivatal

a közszolgálati tisztviselőkről szóló 2011. évi CXCV. törvény 45. § (1) bekezdése alapján  
pályázatot hirdet

# közterület-felügyelő munkakör betöltésére

**A közszolgálati jogviszony időtartama:** határozatlan idejű közszolgálati jogviszony

**Foglalkoztatás jellege:** Teljes munkaidő

**A munkavégzés helye:** Pest megye, 2017 Pócsmegyer, Hunyadi út 6.

**A munkakör betöltője által ellátandó feladatkörök:** 30. Közterület-felügyelői feladatkör

**A munkakörhöz tartozó főbb tevékenységi körök:** A közterület jogszerű használatának, a közterületen folytatott, engedélyhez kötött tevékenységek szabályszerűségének ellenőrzése. A közterület rendjére és tisztaságára vonatkozó szabályok által tiltott tevékenységek megakadályozása, megszakítása, megszüntetése, illetve szankcionálása. Közreműködés a közterület, az épített és a természeti környezet védelmében, valamint közreműködés a közrend és a közbiztonság védelmében.

**Jogállás, illetmény és juttatások:** A jogállásra, az illetmény megállapítására és a juttatásokra a közszolgálati tisztviselőkről szóló 2011. évi CXCV. törvény rendelkezései, valamint a Pócsmegyeri Polgármesteri Hivatal belső szabályzatai az irányadók.

### Pályázati feltételek:

- Magyar állampolgárság,
- Cselekvőképesség,
- Büntetlen előélet,
- Középiskola/gimnázium, Közszolgálati középiskolai végzettség; vagy középiskolai végzettség és közszolgálati szakképesítés; vagy középiskolai végzettség és közterület-felügyelői vizsga.
- Felhasználói szintű MS Office (irodai alkalmazások) ismerete,
- B kategóriás jogosítvány,
- Vagyonynyilatkozat tételi eljárás lefolytatása.

### A pályázat elbírálásánál előnyt jelent:

- közterület-felügyelői szakmai tapasztalat
- közigazgatásban, hasonló munkakörben eltöltött tapasztalat
- ASP program felhasználói szintű ismerete
- közigazgatási alapvizsga

### A pályázat részeként benyújtandó iratok, igazolások:

- Iskolai végzettséget, szakképzettséget igazoló okiratok fénymásolata,
- 3 hónapnál nem régebbi erkölcsi bizonyítvány, vagy arról szóló igazolás, hogy a pályázat benyújtásáig azt kérelmezte,
- Fényképes önéletrajz a 45/2012. (III. 20.) Kormányrendelet 1. számú melléklete szerint,
- Adatkezelési nyilatkozat arról, hogy a pályázó személyes adatai a pályázati eljárással összefüggésben kezelhetőek, illetve azokat a pályázat elbírálásában résztvevők megismerhetik.

### A munkakör betölthetőségének időpontja:

A munkakör legkorábban 2021. április 1-től betölthető.

### A pályázat benyújtásának határideje:

2021. március 5.  
A pályázati kiírással kapcsolatosan további információt Zákányné dr. Szőke Tímea nyújt, a 06 26 814-850-es telefonszámon.

### A pályázatok benyújtásának módja:

- Postai úton, a pályázatnak a Pócsmegyeri Polgármesteri Hivatal címére történő megküldésével (2017 Pócsmegyer, Hunyadi út 6.). Kérjük a borítékon feltüntetni a pályázati adatbázisban szereplő azonosító számot: PM/101/2021. valamint a munkakör megnevezését: Közterület-felügyelő.
- Személyesen: Pócsmegyeri Polgármesteri Hivatal, Zákányné dr. Szőke Tímea jegyző részére 2017 Pócsmegyer, Hunyadi út 6.

### A pályázati eljárás, a pályázat elbírálásának módja, rendje:

A pályázat elbírálásáról a Polgármester véleményezése mellett a Jegyző dönt. A Pályázató fenntartja magának a pályázati eljárás eredménytelenné nyilvánításának a jogát.

### A pályázat elbírálásának határideje:

2021. március 19.

### A pályázati kiírás további közzétételének helye, ideje:

www.pocsmegyer.hu – 2021. január 29.

### A KÖZIGÁLLÁS publikálási időpontja:

2021. február 5.

# Lomtalanítás tájékoztató



Értesítjük a lakosságot, hogy településünkön 2020. november elsejétől **hulladékszállítási közszolgáltatói feladatokat a Duna-Tisza Közi Hulladékgazdálkodási Nonprofit KFT. látja el.** A közszolgáltatás keretein belül, a korábbi gyakorlatnak megfelelően, a lakos-

ságnak továbbra is lehetősége van **évente egy alkalommal térítésmentesen, maximum 2 m<sup>3</sup> hulladék mennyiségig** lomtalanítási szolgáltatás igénybevételére.

A közterületek rendjének és tisztaságának megőrzése érdekében, **lakossági igénybejelentés alapján, előre leegyeztetett – nem előre meghirdetett – napokon** végezzük a lomtalanítást. A beérkező igények feldolgozása és azok sikeres teljesítése érdekében 2021-ben négy ütemben végezzük településeink lomtalanítását.

## Az igénybejelentés feltételei

**Igénylést kizárólag a szerződött, aktív (a szolgáltatást nem szüneteltető), közüzemi díjhátralékkal nem rendelkező ingatlanhasználók** nyújthatnak be.

**Fontos! Lomtalanítási igényét kizárólag a településére vonatkozó „lomtalanítási igények leadása” időpontjában adhatja le.** Ettől eltérő igénybejelentést nem áll módunkban fogadni.

**Lomtalanítási igények leadása:** március 22. – április 23. között  
**Lomtalanítás várható időpontja:** április 12. – május 22. között

## Az igénybejelentés történhet

- honlapunkon ( [www.zoldhid.hu](http://www.zoldhid.hu) ) megtalálható űrlap kitöltésével,
- személyesen az ügyfélszolgálati irodák nyitvatartási idejében (azonosítás ügyfélszám és személyes iratok alapján).
- a honlapunkról előzetesen letöltött igénybejelentő lap segítségével, melyet a [lomtalanitas@zoldhid.hu](mailto:lomtalanitas@zoldhid.hu) e-mail címre kérjük megküldeni. (Kizárólag a megfelelően kitöltött igénylő lapok kerülnek feldolgozásra, visszaigazolásra.)

## Lomtalanítás folyamata

- Lomtalanítási igény benyújtása,
- Közszolgáltató **visszajelzi** a teljesítés dátumát, várható időpontját,
- A visszaigazolt dátumon a közszolgáltató jelentkezik a regisztrált címen. Kollégáink max. 5 perc várakozás után távoznak a helyszínről,
- A lakos az ingatlanon belül **tárolja a lomhulladékot**, melyet a gépjármű érkezésekor átad a személyzetnek (HT. 40 § 3. bekezdés alapján),
- Ügyfelünk aláírásával **igazolja** a lomtalanítás elvégzését.

A lomtalanítás időpontjának pontos meghatározása a fentiek és a szolgáltató belső járattervének figyelembevételével történik.

A megkeresés beérkezését követően, erőforrásunkhoz igazított, optimális begyűjtési terv készül, majd visszajelzünk a megadott elérhetőségek valamelyikén. Az általunk visszaigazolt napon Kollégáink az Ön által megjelölt címen fognak jelentkezni.

**Az ingatlanhasználó akadályoztatása esetén, megbízottja is jogosult átadni a Közszolgáltató részére a lomhulladékokat.**

**Lomnak minősül, a lomtalanítás során átvett olyan háztartási hulladék, amely a közszolgáltatás keretében rendszeresített gyűjtőedény méreteit meghaladja.**

## Lomtalanításkor átadható hulladékok

bútorok (asztal, szék, szekrény, ágy, komód stb.) szétszerelt, mozgatható állapotban egyéb, fából készült tárgyak, amelyek a méretük miatt nem férnek el a hagyományos gyűjtőedényben szőnyeg, padlószőnyeg, matrac, ágynemű, textil, ruhanemű műanyag (linóleum) padlók, kerti bútorok, műanyag medencék, műanyag játékok **KIZÁRÓLAG** személygépkocsi, kerékpár, motorkerékpár gumiabroncsok (háztartásonként max.: 4 db)

A lomhulladék hatékonyabb elszállítása és a szétszóródás megakadályozása érdekében a nagy darabos lom (pl. bútor) kivételével a lomhulladék kizárólag bezsákolva, kötegelve adható át a Közszolgáltatónak. **Az ettől eltérő módon átadni kívánt hulladék elszállítását a Közszolgáltató megtagadhatja.**

## A lomtalanítás során nem kerülnek elszállításra az alábbi hulladékok

- vegyes települési hulladék (kommunális, háztartási)
- zöldhulladék
- szelektíven gyűjthető üveg, műanyag, papír hulladék
- veszélyes hulladék (festék, hígító, vegyszer, oldószer, fénycső, elem, akkumulátor)
- hungarocell, fáradt olaj, tintapatron
- inert hulladék (építési törmelék, bontásból származó anyag, csempé, járólapp)
- nagyméretű gumiabroncsok (teherautó, munkagép stb.)
- elektronikai hulladék (begyűjtése egyedi szervezés alapján)

**Amennyiben az ingatlanhasználó részéről a Közszolgáltatóval közösen egyeztetett időpontra nem történik meg a hulladék átadása, és ezért a lomtalanítás meghiúsul, abban az esetben új időpont egyeztetés már nem lehetséges!**

**A bejelentés nélkül történő hulladék közterületre történő kihelyezése illegális hulladéklerakásnak minősül, mely szabálysértési bírság kiszabásával jár.**

**A közterületre kihelyezett hulladékok nem kerülnek elszállításra!**

# Pénzhamisítőkat lepleztek le Pócsmegyeren

## – Érdekességek településünk múltjából –

A hír igaz, valóban pénzhamisítőkat tartoztattak le Pócsmegyeren, de nem most, hanem több mint száz éve, 1909-ben.

A helyszín a Somosi-csárda. Már nyomát sem találnánk, de az idősebbek még emlékeznek a romjaira. Sződligetel szemben állt, a keresztgáttól a szűrűk felé a Nagy-Duna partjánál. A XIX. században épülhetett, amikor lovakkal vontatták a teherszállító uszályokat felfelé a Dunán. Nem volt luxus csárda, erős falú, alacsony épületet képzeljenek el. A hajósoknak és lovaiknak ételt, italt és szállást kínált. Tartozott hozzá még néhány hold föld is, így a tulajdonosoknak biztos megélhetést adott. A gőzhajók elterjedésével azonban okafogyottá vált a Somosi és a hasonló csárdák léte. A századfordulóra már nagyon rossz állapotba került az évek óta magára hagyott épület. „Tetejét megtépázta a szél, faláról lehullott a vakolat, ablaküvegei a portól, piszoktól és a régiségtől megvakultak.” Dezső Demeter őrmester 1908 telén „egy őrzőpart portyázása” alkalmával meglepődve látta, hogy két férfi és egy nő kívül-belül nézegeti a rozoga épületet. Kérdéseire a nő (Sz. J.-né újpesti lakos) „nagy bőbeszédűséggel elmondta”, hogy a csárdát megvásárolta azzal a céllal, hogy tavasszal italmérés fog itt nyitni a fővárosi turistáknak. A jelenlévő két férfit (az egyik pócsmegyeri, a másik szigetmonostori lakos) az épület rendbetételével bízta meg. „Ez a vállalkozás az őrmester előtt ismert fentebbi körülményeknél fogva, igen kétségesnek, sőt gyanusnak látszott”, ezért a fővárosi rendőrségnél „utánok puhalt” és megtudta, hogy mindhárman börtönviselt emberek. A megyeri illetőségű férfit lopásért, a szigetmonostorit váltóhamisításért, Sz. J.-né pedig pénzhamisításért ítélték el korábban. Az őrmester helyben is kérdezősködött, és így értesült arról, hogy a pócsmegyeri férfi összejött Sz. J.-nével, akivel egy kunyhóban lakik a földjein. Felesége pedig épp azzal a monostori férfival él vadházasságban az apjánál Szigetmonostoron, akivel együtt újtják



fel a csárdát. Az egyre gyanúsabb egyéneket Dezső Demeter őrmester fokozottan figyelemmel tartotta, és azt látta, hogy – bár folyamatosan a csárdánál tartózkodnak – a felújítással egyáltalán nem foglalkoznak.

1909 februárjában aztán egyre több hamis ötkoronásról lehetett hallani a környéken, ezért az őrmester megkérte a helyi kereskedőket és a megbízhatóbb kocsmárosokat, hogy figyeljenek oda jobban, és jelentsék neki, ha valaki ilyenekkel fizet. Márciusra már bizonyossá vált, hogy a pócsmegyeri férfihöz köthetők a hamis pénzérmék, mert ő és családtagjai fizettek ilyenekkel többek között a kocsmában, Szentendrén az újságosnál, sőt még a lelkésznel is próbálkoztak. A gyanúba keveredett férfi „nem volt előtalálható”, de a felesége elmesélte, hogy 34 darab ötkoronást adott neki az ura, amelyekről ő rögtön látta, hogy hamisak, ezért a Dunába akarta hajítani őket, nehogy baja legyen miattuk. A férje azonban ráparancsolt, hogy rejtse el őket. Az asszony a hamis koronákat odaadta az őrmesternek. Kihallgatták a monostori férfit is, aki tagadta, hogy bármiről tudna, de elmondta, hogy Sz.-né és a pócsmegyeri férfi mikor jön vissza a csárdához. A rendőrök őrizetbe vették őket, de a csárda átkutatásakor nem találtak semmiféle bizonyítékot. A kihallgatás során kiderült, hogy „hármajoknak együttes megállapodása folytán történt”, hogy a pócsmegyeri férfi feleségét elcsábította a monostori férfi, így akarták távol tar-

tani az asszonyt a csárdától. Furfangos ötlet, ám végül mégis ő lett a ellenük legfontosabb tanú.

A pénzhamisítást tagadták, azt állították, hogy lopták a hamis pénzt egy rákospalotai illetőtől. Az ez irányú nyomozás kiderítette, hogy a rákospalotai férfi valóban hamisított pénzt, de nem ötkoronás érméket, hanem papírpénzt, így nem tudták tisztázni magukat a vád alól. A dualizmus idején a pénzhamisítás volt a legjobban jövedelmező bűnözési módszer. A szegényebb rétegekből kikerülő hamisítók főleg a fémpenzek utángyártásával próbálkoztak, míg a nagypályások a papírpénzeket nyomtatták újra.

A pócsmegyeri férfi kunyhójában és az öccse csűrjében végül találtak ólom- és cinkkeveréket, merítőkanalat és finom angol reszelőket. A gipszöntvényeket nem lelték, de így is elég bizonyítékuk lett a banda ellen.

A pócsmegyeri pénzhamisítók történetét egy 1916-ban írott izgalmas újságcikkből ismerhetjük meg, ami a Csendőrségi lapokban jelent meg. A járványhelyzet okán jut idő egy helytörténeti adatbázis kiépítésére. Pócsmegyerrel kapcsolatos szak- és szépirodalmi írásokat és fotókat gyűjtök, elsősorban az interneten. A dokumentumok leírással, kulcsszavazva kerülnek elmentésre, hogy minél könnyebben visszakereshetők legyenek. „Mélységes mély a múltnak kútja” és az internet is, az adatbázis folyamatosan épül.

# Dr. Csíkos Csilla fogszakorvos bemutatkozása

2007-ben diplomáztam a Semmelweis Egyetem Fogorvostudományi karán. Rezi-densi éveimet előbb Fertődön majd Buda-pesten töltöttem neves oktatók mellett. 2012-ben szereztem szakképesítést konser-váló fogászat és fogpótlástan szakirányból. Még ebben az évben elindítottam magán-rendelésemet Szentendrén. A magánren-delésem folyamatosan bővül, emellett rezi-dens tutori feladatokat is ellátok. Szakmámat magas színvonalon, a pácién-sek felé teljes empátiával végzem.

Fontos számomra a szakmai fejlődés, fo-lyamatosan részt veszek szakmai továb-bképzéseken.

Szabadidőmet legszívesebben madarak megfigyelésével és fotózásával töltöm.

## A várható nyitvatartási idő:

Hétfő: 8 – 15 / Magánrendelés 15 – 16

Szerda: 12 – 19 / Magánrendelés 19 – 20

Péntek: 8 – 15 / Magánrendelés 15 – 16

Bejelentkezés:

0670-626-26-79 telefonszámon



## Tegyük többet a daganatos betegségek megelőzéséért!

A daganatok világszerte a második leggyako-ribb halál oka megbetegedésekhez tartoznak, és számuk évről évre növekszik. 2018-ban ez 9,6 millió ember halálát jelentette globá-lisan (WHO). Mindez a genetikai tényezők, a környezeti hatások, és az életmód mellett az átlag életkor növekedésével is összefü-gésben áll.

A daganatok heterogén betegségcsoportot alkotnak, amelyhez számos kórforma tarto-zik. Ezek lefutásukban, gyógyhajlamukban, a kezelés módjában, demográfiai jellemzőik-ben is jelentősen eltérnek egymástól.

Fontos kiemelni, hogy ezen megbetegedé-sek közel fele megelőzhető lenne az egészsé-ges életmóddal, némely típusnál a védőoltás felvételével (HPV és Hepatitis B elleni vak-cinák). A korai felismerés, amelynek része a szűrővizsgálatokon történő részvétel, pedig jelentősen növeli a sikeres gyógyulás esélyét. Külön kell kezelni a leggyakoribb daganat-formák statisztikai adatait a halálozási ada-toktól. Ez azt jelenti, hogy nem feltétlenül a leggyakoribb daganatformák okozzák a legtöbb halálozást. A nőgyógyászati daganat-ok közül például a méhnyakrák és emlőrák időben felfedezve, jó eséllyel, eredményesen kezelhető. Ugyanez vonatkozik a vastagbél daganatokra is. Leggyakoribb daganatos megbetegedések és a daganatok okozta ha-lálozások a világon: Tüdő, emlő, vastagbél, prosztatata, bőrrák, gyomorrák.

Daganatok okozta halálozások száma vilá-gszerte: Tüdő, vastagbél, gyomor, máj, emlő (forrás: WHO).

A rák szó mindenkiben félelmet kelt. Nem is beszélünk róla szívesen. Talán úgy érezzük,

ha nem foglalkozunk vele, akkor nem is en-gedjük be az életünkbe, nem is létezik.

Természetes, hogy amíg az ember egész-ségesnek érzi magát, nem a betegségekkel foglalkozik. Ki lehet azonban alakítani olyan egészségtudatos életmódot, ahol a min-dennapok egészséges szokásokra épülnek. A klasszikus magyar konyha, és az általá-nosságban jellemző napi aktivitás nem ezt szolgálja, így a hozott mintáinkon a legtöbb esetben érdemes változtatni. A mentális egészség megőrzésében is új problémákra kell reflektálnunk, hiszen örült tempóban változik a világ, egészen más kihívásokkal kell szembenéznünk mint az előző generáci-óknak. Mindezt tanulnunk kell. Ebben segí-tenek az egészségfejlesztő programok, ame-lyek az egészség fejlesztésére, a jó minőségű életvezetésre helyezik a hangsúlyt.

Minden szokáson lehet változtatni, ha azt mély meggyőződéssel, helyes ismeretekkel, tervezéssel, fokozatosan tesszük.

Az alábbi jól ismert rizikótényezők mérsék-lésével vagy elkerülésével jelentősen csök-kenthető a daganatos betegségek kialakulása:

- különféle dohánytermékek használata (alternatív dohánytermékek is ide tarto-znak!),
- túlsúly és elhízás,
- alacsony zöldség és gyümölcs fogyasztás,
- rendszeres testmozgás hiánya,
- rendszeres alkoholfogyasztás,
- HPV fertőzés, hepatitis, illetve más kar-cinogén fertőzés,
- UV és ionizáló sugárzások (Itt lényeges a mennyiség, behatási idő, gyakoriság. Diagnosztikus vizsgálatoktól nem kell

tartani.),

- légszennyezettség,
- dohány és alternatív dohánytermékek zárt térben történő használata.

A korai felismerésben a szűrővizsgálatok mellett nagyon fontos az önfigyelés, és az önvizsgálat is, hiszen a saját testünket jól ismerjük, minden nap látjuk, érzékeljük a testi működéseinket, így egy kis figyelem-mel hamarabb észrevesszük az apróbb vál-tozásokat is.

Gyakran akadályozza a vizsgálatokon tör-ténő részvételt a betegséggel kapcsolatos gondolkodás. A rák diagnózisa, ahogy már említettük, valóban rémisztő. Érdemes tu-datosítani magunkban, hogy minél előbb szembenéznünk egy esetleges rossz hírrel, annál hamarabb kapunk segítséget. Lehet, hogy fél évet veszítünk a „tudatlan boldog-ságból”, de nyerhetünk egy életet.

Sok félelem társul a vizsgálatokhoz is. „Fájni fog? Vannak káros mellékhatásai?” Érdemes a módszerekről tájékozódni, mert általában a félelmek nagyobbak, mint a valóság.

Végül pedig tudatosan kell küzdenünk a halogatás ellen is. Legyen időnk magunkra! Gondoljunk arra, hogy ha megbetegszünk, akkor sokkal több időt fogunk elvonni sze-retteinktől, kedvelt tevékenységeinktől és a munkánktól.

Mindez tudatosságot igényel. Február 4. a Rákellenes világnap. Az Egészségfejlesztési Iroda februári témái is e köré szerveződnek, amely a Facebook oldalon követhető.

HUSZÁRNÉ KÜRTI ÉVA

FORRÁS: [HTTPS://WWW.WHO.INT/NEWS-ROOM/FACT-SHEETS/DETAIL/CANCER](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer)

# Az újévi fogadalmak csapdája

Új év – új én! Sokan vagyunk, akik az ünnepi “dagonyázás” után büntudattal telve elhatározzuk, hogy új életet kezdünk. Azt reméljük, hogy amint naptárat váltunk, az összes rossz szokásunkat magunk mögött hagyjuk: az új évben többet fogunk sportolni, letesszük a cigit, lefogyunk és nem fogunk annyit halogatni. Az új, egészségesebb szokások kialakításának dátumhoz kötése nagyon hasznos lehet, azonban, ha január elsejétől a varázsütésszerű változást várjuk, akkor nagyon könnyen csalódhatunk. Miért van ez? Legtöbbször nem készülünk fel a változásra, hanem egyből fejest ugrunk – fogadalmaink szerint. Ilyenkor a legtöbb esetben szinte garantált a kudarcc. Változtatni viszont egyáltalán nem lehetetlen. Nézzük meg mire kell figyelni, ha jól szeretnénk csinálni!

**Egyszerre csak egy cél!** – Az újévi fogadalom nem más, mint kísérlet az életmódváltásra. Egy rossz szokást akarunk elhagyni, és egy egészségesebbet akarunk beépíteni a mindennapjainkba. Ez összetett és nehéz feladat. Ha egyszerre akarunk megszabadulni az összes káros szokásunktól, nagyon hamar önsanyargatásba csúszhatunk, aminek következtében kimerülünk, megutáljuk az egészséget és feladjuk a tervünket. Írjuk fel inkább a vágyott célokat, rangsoroljuk őket, és válasszuk ki a számunkra legaktuálisabbat. Ne akarjunk mindent egyszerre! Ahelyett, hogy egyből tiszta lapot próbálunk nyitni, inkább sorjában radírozzuk ki a firkákat.

**Tervezés!** – Ha kiválasztottuk az elérendő célt, akkor jön a neheze: pontosítani kell a célt és meg kell tervezni az odáig vezető utat. Ha például a fogyást tűztük ki

célul, akkor a következő kérdéseket érdemes feltennünk magunknak: Hány kilót szeretnék fogyni? Mi a reális időtartam, ami alatt ez megtörténhet? Milyen szokásaimat kell elhagynom? Mivel helyettesíthetem őket? Az újévi fogadalom tehát tervezést igényel, és ez az a lépés, amelyet a legtöbben kihagynak. A tervezésre márpedig időt kell szánnunk. Ha nem szeretnénk a karácsonyi időszakból lecsipni, bátran toljuk el néhány héttel a kezdést. Nem kell azt éreznünk, hogy lecsúsztunk az újévi fogadalomról. Felkészülni a megvalósításra már az első és egyik legfontosabb része a változásnak.

**Legyünk reálisak!** Kis lépések, türelem és elfogadás. Kulcsfontosságú, hogy a már meglévő célunkat kisebb egységekre osztsuk fel. A részcélok elérése könnyebben fenntartja a motivációnkat és sikerélményt ad. Ezzel tudjuk megelőzni türelmetlenségünket. Kis lépésekkel, de annál biztosabban haladjunk a vágyott cél felé. Tudatosítsuk magunkban azt is, hogy ez nem mindent vagy semmit játék, és nem ér véget a világ, ha néha megbotlunk. A lényeg, hogy egy botlás után se adjuk fel, találjunk valamit, ami segít visszatérni a helyes útra. Természetes, ha a motivációnk hullámszerűen fogadjuk el, hogy vannak nehezebb és könnyebb napok.

**Hamis remény-szindróma?** Az újévi fogadalmunk valójában gyakran nem is az, amit megfogalmazunk. Számos esetben egy háttérben meghúzódó vágy hajt minket a változás irányába. Maradjunk a fogyás példájánál, ahol számos esetben néhány kiló leadása nem a végcél. A fogyással például lehet, hogy boldogabbá akarunk vál-

ni. Azt reméljük, hogy jobban tudjuk szeretni magunkat, magabiztosabbak leszünk, és megoldódik minden problémánk. Gondoljuk végig, hogy pontosan mi bújhat meg vágyunk háttérében, és reálisak-e rejtett céljaink.

**Kérjünk támogatást!** Talán nem is vesszük észre, hogy a környezetünk hozzáállása mekkora hatással van a céljaink elérésére. Ha a család és a barátok szkeptikusak, és csak egy legyintéssel reagálnak a terveinkre, akkor bizony nagy valószínűséggel mi magunk is el fogunk bizonytalanodni. Nem kis feladat elmagyarázni nekik, hogy miért nem fér bele minden vasárnap egy csülök vagy ebédszünetben az a szokásos cigi. Ahhoz, hogy magabiztosak maradjunk és barátaink elterelő hadműveletei se akadályozzanak, elengedhetetlen, hogy a segítségüket és támogatásukat kérjük.

Ha ezeket a lépéseket követjük, voltaképp az angol betűszóra épülő SMART módszert használjuk (Specific = konkrét, Measurable = mérhető, Achievable = elérhető, Relevant = releváns, Time-based = Időhöz kötött). Az okos fogadalomtétel kulcsa pedig az akaraterőn kívül a tervezés és a tudatosság. Az újévi fogadalmak betartása tehát nem csak a kiinduló ötlettől függ, hanem annak megvalósításától is. Legyünk körültekintőek, hogy elkerülhessük a kudarcot. Ha pedig a most leírtak szerint cselekszünk, jövőre már bizonyára új fogadalmakon gondolkodhatunk majd.

(Mandal, S. *How to Make Your New Year's Resolutions Work?*)

FOGARASI BEATRIX PSZICHOLÓGUS  
SZENTENDREI JÁRÁS EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA

## 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., | Megjelenik havonta 1500 példányban

*Az aláírt cikkekért, képekért a szerző viseli a felelősséget. A mondanivaló nem feltétlenül egyezik a szerkesztőség véleményével; a sajtó- és szoláriszabadság szellemében lapunkban helyt adunk egymásnak ellenmondó véleményeknek is, kivéve azokat, melyek egyéb okok miatt (erkölcsi, szélsőséges, stb.) kerültek kitiltásra az újságból.*

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

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

Várjuk jelentkezésüket a szerkesztőség e-mail címére:  
kisbiro@pocsmegyer.hu

# Online advent a Kösziben

Rendhagyó év volt az idei, sajnos 2020 decemberében a járvány miatt nem lehetett megtartani az adventi gyertyagyújtást sem, ami számunkra a legfőbb adománygyűjtési alkalom. Rendhagyó adománygyűjtési technikákat kellett bevetnünk, hogy idén is tudjunk élelmiszer-csomagokat vásárolni a helyi rászorulóknak. Már nyáron elkezdtünk erre a célra adományokat gyűjteni, és a gyűjtés december 20-án zárult le.

Októberben a Civilek Házában madáretető és -odúkészítő workshopot rendeztünk, majd az ott született alkotások egy részét licitre bocsátottuk. Ezek bevétele a karácsonyi adománygyűjtést gazdagította. Kaptunk egy nagy adag társasjátékot és gyerekkönyveket, ezek egy részét szintén helyi licitre bocsátottuk, másik részéből a rászoruló családokban élő gyerekeknek könyv és játékcsomagokat állítottunk össze. Köszönjük Kaba Olivíának, hogy a garázsására bevételenek egy részét az egyesületnek ajánlotta fel, valamint Fehér

Csillának és Fehér Andreának, hogy megszervezték a jótékonyági ruhavásárt, ennek a bevétele is erre a célra ment. Köszönjük Heleszta Mártonnak a Móra kiadós gyerekkönyveket és Tóthné Rékának a munkáját, aki macikat, mókusokat és mindenféle állatkákat horgolt a gyerekeknek, a lányoknak pedig helyes kis táskákat.

Végül befejeztük a gyűjtési kampányt, ami a következő eredménnyel zárult: a listánkon lévő 34 rászoruló gyereknek jutott korosztályának megfelelő karácsonyi cipősdoboz ajándék, a néhány többletet is helyi gyermekek kapták. A gyerekek a bőkezű játékadományoknak hála, a cipősdobozokon túl könyv- társasjáték- és játékcsoomagokat is kaptak.

Az adománygyűjtés alkalmával 268.475 Ft gyűlt össze, a pénzből 18 db élelmiszer- és gyümölcs csomagot állítottunk össze, amelyeket kiszállítottunk a helyi rászoruló családoknak és időseknek. Idén arra is futotta, hogy a Csóka konyhától

meg tudtunk rendelni a listánkon lévő kisnyugdíjasoknak (és házastársaiknak) egy-egy 3 fogásos karácsonyi menüt, a családosoknak pedig egy-egy karácsonyi süteményestalat. Köszönjük a támogatásaikat és adományaikat és utalásaikat, amellyel összességében mintegy hetven helybéli embertársunknak tettük szebbé a karácsonyt! Köszönjük a kiszállítók munkáját is: Várnoki Mónikának, Koós Andrásnak, Stremeny Gábornak, György Erzsébetnek és Kökény Ákosnak, valamint Stremeny Benedek közösségi szolgálatosnak, aki ezzel a munkával fejezte be nálunk az 50 órás közösségi szolgálatát!

Úgy gondolom, idén szintet léptünk, nagy-szerű, hogy egyre szélesebb körben tudjuk a helyben élőket bevonni a segítségnyújtásba, és a szolidaritás kezd működni a településen! Ezekkel a jó hírekkel kívánok mindenkinek boldog és zökkenőmentes 2021-es évet!

TOPITS JUDIT, ELNÖK, KÖSZI, ÖNKÉNTES! EGYESÜLET

## Átlagosan 5 évet pazarlunk el az életünkből a social mediára

A We Are Social és a Hootsuite social media vállalatok legfrissebb közös kutatása szerint a Föld lakosságának 60 százaléka, azaz 4,66 milliárd ember rendelkezik internetkapcsolattal, akik közül 4,14 milliárdan (53 százalék) használják aktívan a közösségi médiát. A 16-64 éves internetezők naponta átlagosan 2,5 órát töltenek a közösségi oldalak böngészésével, ami 5 évnek felel meg egész életük során. A felhasználók ráadásul egyre fiatalabb korban szoknak rá ezekre a felületekre, hiába 13 év a korhatár a legtöbb platformon.

### Mitől alakul ki a közösségimédia-függőség?

„A social media használatakor aktiválódnak az agy fontos dopamint termelő területein működő neuronok és hasonló kémiai reakció indul be, mint kábítószer- és nikotinhasználat vagy szerencsejáték közben. Ennek következtében ezt az aktivitást pozitív megerősítéssel társítjuk, hiszen örömet, izgalmat érzünk, és egyfajta jutalmat



kapunk, mindez pedig folyamatos használatra készíti a függőségekre hajlamos személyeket. Ez az értesítésekből, illetve kedvelési és megosztási számokból álló jutalomrendszer az egyik kulcsfontosságú stimulánsa a legtöbb közösségi platformnak. További sajátosság, hogy ezeken a platformokon magunk döntjük el, hogy milyen képet közvetítünk önmagunkról,

megteremtve így az alapot a pozitív értékeléseknek vagy éppen az együttérző reakcióknak akkor, mikor ezekre szükségünk van. A „való életben” ehhez képest jóval sokszínűbb információt kap rólunk környezetünk, beleértve jó és rossz tulajdonságainkat egyaránt” – mondta Palásti Flóra, a Budai Egészségközpont klinikai és mentálhigiéniai szakpszichológusa.

A „jutalmazás” (értésítések, kedvelések és megosztások) mellett „büntető” funkciójuk is van ezeknek a felületeknek, mégpedig akkor, ha nem használjuk őket. Ilyenkor lehet olyan érzésünk, hogy lemaradunk valamilyen fontos történésről vagy társas eseményről, ami megzavarhatja a kapcsolódási vágyunk evolúciós szükségletét, így a közösségi médiumok hiánya könnyen fenyegetővé válhat. A függőség másik aspektusa, hogy a céltalan görgetés információáradatot jelent az agy számára, ami úgy tűnhet, jó ellenszere az unalomnak. Ezért nemcsak az lehet függő, aki látványosan jelen van a közösségi médiában és folyamatosan posztol, hanem az is, aki „látszólag” nem csinál semmit ezeken a platformokon, mégis folyton figyelemmel követi a newsfeedeket. Árulkodó jel, ha valaki csupán attól frusztrált lesz, hogy a frissen érkezett üzeneteit nem tudja azonnal elolvasni és muszáj eldobnia mindent csak, hogy megnézhesse, miért jelzett a telefonja.

### **A social media egészségügyi hatásai**

Tanulmányok bizonyítják, hogy a közösségi média sokszor negatív hatással van a szellemi egészségre, sokaknak mégis nehéz lemondania erről az örömforrásról. A social media folyamatos használata viszont több problémát is okozhat, például a személyes emberi kapcsolatok, a munka vagy az iskolai kötelezettségek elhanyagolása ronthatja az egyén életminőségét. Ráadásul a túlzásba vitt közösségimédia-használat miatt felerősödhet az elkeseredettség, irigység, levertség, sikertelenség érzése, felléphet teljesítmény- és megfelelési kényszer, súlyosabb esetben pedig akár szorongás és depresszió is. Innen már csak egy lépés, hogy kialakuljon az ördögi kör: a felhasználó a rossz hangulat, szorongás stb. miatt és a problémák, kudarcok elől hajlamos ismét a social media világába menekülni. A közösségi felületek káros hatással vannak a testi egészségünkre is. A digitalizációval együtt kialakult például a „tech neck” jelenség, vagyis a folyamatos lefelé nézés és előre görnyedő vállak miatt jelentkező nyakfájás. További negatív hatás, hogy a túlzott esti mobil- és tablet használata alvászavarokhoz vezethet, mivel a kijelzőkből áradó kékfény becsapja az agyat: elhitteti velünk, hogy még mindig nappal van, ezért csökken a melatonin termelése, ami miatt nehezen tudunk elaludni. A veszélyek kapcsán fontos kiemelni azt is, hogy a járművezetés közbeni mobilozás akár halá-

los balesetet is okozhat.

### **Mikor lesz valaki közösségimédia-függő?**

A közösségi média egy platform arra, hogy belelássunk mások mindennapjaiba, így egy olyan közelséget élhessünk át tőlünk távolabb álló személyekkel is, melyre egyébként nincs lehetőségünk. A social media felületein keresztül kevesebb energiabefektetéssel élhetjük át azt, hogy kapcsolódhatunk másokhoz és könnyebben alkothatunk véleményt róluk, mint az „élő” kapcsolatok kialakítása és fenntartása során. Ez azonban csak látszólag van így, ugyanis azoknak, akik mindennapi társas közegükben kevésbé jutnak támogatáshoz, egy-egy lájk megszerzése önbizalmat, közösség-érzetet nyújthat, ennek fenntartásához azonban az eseménynek újra és újra meg kell történnie, ami gyakori használatra készítet. Emellett az is gyakori, hogy ha nem gyűlik össze elég lájk, az adott személy értéktelenségnek érzi magát, a többiek pedig érdektelenség, miközben előfordulhat, hogy csak nem néztek rá a telefonjukra egy ideje. Az érzelmi stabilitás tehát rendkívül fontos abban, hogy kevésbé váljunk fogékonyakká a közösségi oldalak jutalmazó és büntető ingereire, így az ezektől való függőségre.

### **De honnan tudjuk pontosan, hogy függők vagyunk-e?**

Amennyiben az alábbi állítások közül több igaz ránk, akkor érdemes elgondolkoznunk azon, hogy változtassunk a közösségi média platformok használatán, elkerülve azt, hogy még erősebb függőség alakuljon ki.

1. Ha jelez a telefonom, lehetőség szerint azonnal érte nyúlok. Ha nem tudom megnézni, feszült leszek.
2. Reggel az első dolgom, hogy átnézzem a közösségi média felületeimet. Ha ez elmaradna, akkor nagyon rosszul érezném magam.
3. Gyakran megesik, hogy késő estig vagy éjszakába nyúlóan görgetem a social media csatornákat alvás helyett.
4. Többször is előfordult már olyan, hogy elpazaroltam az időt a közösségi média platformokon és ezért nem jutott elég idő a munkámra, iskolai feladataimra, szeretteimre, hobbijaimra, sportra.
5. Az okostelefonomat mindenhol magammal viszem, még a mosdóba is – zavarna, ha kimaradnék valamiből.
6. Általánosságban véve sokat gondolok a közösségi oldalak használatára, bennem

van a folyamatos késztetés, hogy rá kéne nézni, hogy mi történt stb.

7. Úgy érzem, hogy a közösségi médiát böngészve sokszor megfélemlítek a saját gondjaimról, máskor viszont rossz érzésem támad az ott látottak miatt: irigység, szorongás alakul ki bennem.

8. Volt, hogy próbálkoztam a social media használatának korlátozásával, de sikertelenül.

9. El se tudnám képzelni, hogy hónapokig ne használjam a social felületeket, nagyon hiányozna.

10. A szabadidőm nagy részét a közösségi média böngészésével töltöm, hagyom, hogy ez más tevékenységektől vegye el az időt.

11. Előfordult már, hogy rám szóltak munkahelyen, vacsora asztalnál, nyaraláson, hogy ne nyomogassam a telefonom.

12. Érzékelttem már, hogy személyes kapcsolataim megromlottak a túlzott social media használat miatt.

13. Van, hogy azzal dicsekszem, hogy mennyi ismerősöm van az online térben.

14. Sokszor úgy érzem, hogy csak az online világban juthatok figyelemhez, dicsérethez.

15. Ha valahol nincs wifi vagy elfogy a mobilinternetem, akkor nyugtalan, feszült leszek, mert nem tudom használni a megszokott felületeimet.

### **Mit tehetünk közösségimédia-függőség esetén?**

„Ha felmerül a túlzott közösségimédia-használat vagy a függőség gyanúja, legelső lépésként kapcsoljuk ki az összes értesítést, ami nem létfontosságú, és tudatosan figyeljünk rá, hogy céltudatosan töltsük el időnket a felületen. Érdemes digitális méregtelenítést tartani, amit kezdetünk azzal, hogy kijelölünk egy időszavat, és csak akkor használjuk a social csatornákat, de a nap többi részében nem lógunk fölöslegesen rajtuk. Léteznek már olyan praktikus applikációk is, amelyek figyelmeztetnek, ha átlépünk egy bizonyos időkeretet. Később emelhetjük a tétet és kipróbálhatjuk azt, hogy egy előre lefixált időtartamig (pl. 1 hónap) nem látogatjuk a kiválasztott social média felület egyikét. Ha úgy érezzük, hogy egyedül nem boldogulunk, vagy, hogy a közösségimédia-használat csökkentésével levertnek, feszültnék, mindennapos kapcsolatainkban továbbra is visszahúzódnak érezzük magunkat, akkor ne habozzunk segítséget kérni szakembertől” – hangsúlyozta a Budai Egészségközpont pszichológusa.

# Zöldhulladék égetési tilalom – mit szabad és mit nem?

**A kerti hulladékok elégetésének lehetősége rövid időn belül megszűnik. Nézzük, milyen megoldásokkal szabadulhatunk meg a hulladéktól, és hogy ki kaphat felmentést az égetési tilalom alól!**

Az avar-és zöldhulladék égetésének év elejére kitűzött teljes tilalmára vonatkozó szabályozást egy kormányrendelet nyomán a koronavírus-járvány miatt bevezetett veszélyhelyzet végéig még nem kell alkalmazni. Addig továbbra is az önkormányzatok rendeletei az irányadók. A veszélyhelyzet véget érte után azonban a nyílt téren történő tűzgyújtás csak bizonyos, ritka esetekben lesz engedélyezett. A kertben képződő zöldhulladék azonban nem fog ebbe a kategóriába tartozni, hiszen a **306/2010. (XII. 23.) Korm. rendelet a levegő védelméről 27. §-a** szerint lábón álló növényzet, tarló és növénytermesztéssel összefüggésben keletkezett hulladék nyílt téri égetése tilos, és ettől eltérni önkormányzati helyi rendeletek alapján sem lehetséges.

## Mi következik ezután?

A zöldhulladékkal kapcsolatos probléma felszámolására ezután átgondoltabb alternatívákra kell áttérni. Több megoldási lehetőség is kínálkozik.

- A hulladék egy részét (avar, fűnyesedék) egyszerűen szétteríthetjük olyan helyeken a saját telkünkön, ahol nem zavaró. A kerti hulladék néhány hét alatt lebomlik.

- Szintén jó megoldás a **komposztálás**. Ehhez vannak készen megvásárolható komposzt edények, de magunk is készíthetünk saját komposzt tárolót egy kis utánajárás után.

- Derítsük ki, hogy mikor és milyen formában szállítja el a megbízott vállalkozó a zöldhulladékot! Addigra a megfelelő formában összekészíthetjük azt, amivel végképp nem tudunk megbirkózni a kertünkön belül (pl. Gallyak, **fertőzött növénymaradványok**).

**Mi a helyzet a külterületi égetéssel?**

A **Katasztrófavédelem** tájékoztatása szerint a külterületen történő, lábón álló növényzet, tarló, illetve a növénytermesztéssel összefüggésben keletkezett hulladék szabadtéri égetése csak abban az esetben lehetséges, ha egyéb jogszabály megengedi (pl. növényegészségügyi okok).

A növényegészségügyi okokra vonatkozóan a **2008. évi XLVI. évi, az élelmiszerláncról és hatósági felügyeletéről szóló törvény 48.§-a** tájékoztat: az élelmiszerlánc-felügyeleti szerv egyes növényállományok kivágását és megsemmisítését rendelheti el. Erről a hatóság határozatot hoz.

Jó példa erre az aranyszínű sárgaságot okozó **grapevine flavescence dorée (FD) phytoplasma**. Ennél a betegségnél számos nagyon szigorú védekezési kötelezettség áll fenn, többek között karantént kell bevezetni a betegség megjelenésekor. A kórt az amerikai szőlőkabóca terjeszti, tojásai a szőlőhajtásokon telelnek át, az ártalmatlantás egyik leghatékonyabb eszköze az, ha ezeket a hajtásokat elégetjük.

Az ilyen okokból megvalósuló szabadtéri égetés során az **54/2014. BM rendelet „111. A szabadtéri tűzgyújtás és tűzmelegelőzés szabályai”** pontjában leírtak szerint kell eljárni.

- A szabadban történő tűzgyújtás, égetés során a tűz nem hagyható őrízetlenül, és veszély esetén, vagy ha az égetést befejezték, azt azonnal el kell oltani.

- Az égetés csak úgy végezhető, hogy az a környezetére tűz- és robbanásveszélyt ne jelentsen.

- Az égetés befejezése után a helyszínt gondosan át kell vizsgálni, és a parázslást,

izzást – vízzel, földtakarással, kéziszerszámokkal – meg kell szüntetni.

- Külterületen az ingatlan tulajdonosa, használója legfeljebb 10 ha egybefüggő területen irányított égetést végezhet.

- Az irányított égetés végzésének időpontját, terjedelmét, földrajzi koordinátákkal vagy helyrajzi számmal megadott helylet a megkezdés előtt 5 nappal az illetékes hivatásos katasztrófavédelmi szerv területi szervéhez írásban be kell jelenteni.

## A tarlóégetés szabályai

Amennyiben növényegészségügyi okból, a **Nébih** határozatával a kezünkben végzünk **tarlóégetést**, a következő szabályokat kell szem előtt tartani:

A tarlónak minden oldalról egyidejűleg történő felgyújtása tilos, az égetéshez csak a tarlómaradványok használhatók fel, a szalmát elégetéssel megsemmisíteni, lábón álló gabonatóbla mellett tarlót égetni tilos. A tarlót vagy az érintett szakaszokat az égetés megkezdése előtt legalább 3 méter szélességben körül kell szántani vagy tárcsázni, és az adott területen az apró vadban okozható károk elkerülése érdekében vadriasztást kell végrehajtani, a fasorok, facsoportok védelmére a helyi adottságoknak megfelelő, de legalább 6 méteres védősávot kell szántással vagy tárcsázással biztosítani.

A tarlóégetés 10 ha-nál nagyobb területen szakaszosan végezhető, és csak az egyik szakasz felégetése után lehet a másik szakasz felégetéséhez hozzáfogni.

A tarlóégetés során tűzoltásra alkalmas kéziszerszámmal ellátott, megfelelő létszámú, kioktatott személy jelenlétéről kell gondoskodni, és legalább egy me-

zőgazdasági vontatót ekével vagy tárcsával a helyszínen készenlétben kell tartani.

## Grillezni és szalonnát sütni lehet?

Az otthoni sütés-főzés, bográcsozás, vagy akár az erdőben, a kijelölt tűzrakóhelyeken történő tűzgyújtás továbbra is megengedett (kivéve tűzgyújtási tilalom idején), viszont itt is figyelni kell az alapvető tűzvédelmi



szabályok betartására.

- A szabadban meggyújtott tüzet soha ne hagyjuk felügyelet nélkül!

- Minden esetben gondoskodjunk megfelelő mennyiségű oltóanyagról, vízzel, homokról!

- Mindig legyen nálunk a tűz oltására alkalmas kézi szerszám!

- Hasonlóan fontos, hogy csak akkora tüzet gyújtsunk, amekkorát folyamatosan felügyeletünk alatt tudunk tartani!

- A tűzrakás helyének kiválasztásakor is körültekintőnek kell lennünk, hogy ne legyenek a közelben könnyen lángra kapó éghető anyagok, legyen az akár ruhanemű, száraz avar, gallyak, vagy hulladék.

- Arra is ügyelni kell, hogy szeles időben ne gyújtsunk tüzet, hisz ilyenkor a lángok könnyen továbbterjedhetnek.

- Ellenőrizzük, hogy van-e érvényben tűzgyújtási tilalom!

### Természetvédelmi területek

Az **1996. évi LIII. törvény a természet védelméről 21. §**-a szerint a természeti területen a természetvédelmi hatóság engedélye szükséges a gyep, valamint a nád és más vízinövényzet égetéséhez.

### Tűzgyújtási tilalom

Fokozott tűzveszély időszakában (azaz „tűzgyújtási tilalom” idején) tilos tüzet gyújtani az erdőterületeken, valamint a fásításokban és az ezek 200 méteres körzetén belül lévő külterületi ingatlanokon. Ide értendők a felsorolt területeken található tűzrakó helyek, a vasút és közút menti fásítások, de tilos a parlag- és gyomégetés is. A tűzgyújtási tilalom (fokozott tűzveszély) megállapítása és visszavonása függ a meteorológiai körülményektől, az erdőben található élő és holt biomassza szárazságától és a keletkezett tüzek gyakoriságától. A tűzgyújtási tilomról (fokozott tűzveszélyről)

a **Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal Erdészeti Igazgatóság** (NÉBIH EI) közleményt küld az érintett szervezeteknek, országos közszolgálati médiának, és hivatalos honlapján ([www.erdotuz.hu](http://www.erdotuz.hu)) közzéteszi a tűzgyújtási tilomról (fokozott tűzveszélyről) szóló térképet.

### Ha mégis megtörténik a baj

A szabadtéri tüzek kialakulását a legtöbb esetben az emberi hanyagság, gondatlanság eredményezi. Nem csak a törvényszegéssel és a szándékos égetéssel idézhetünk elő tüzet, hanem apróbb figyelmetlenségek is tragédiához vezethetnek: egy rossz helyen eldobott gyufa, egy cigarettacsikk órási károkat okozhat, de hasonlóan veszélyes lehet az is, ha a hulladékokat nem a kijelölt helyre dobjuk el.

**Veszély esetén hívja a 112-t vagy a 105-öt!**

FORRÁS: [WWW.AGROINFORM.HU](http://WWW.AGROINFORM.HU)

## Napelemes, hőszivattyús rendszerek, split klímák féláron?

**A 2020-as év sokaknak okozott komoly anyagi gondokat. Akik a közeljövőben lakásfelújítást terveztek, elsőként talán erről mondtak le. Éppen ezért volt számukra igen jó hír év végén az otthonfelújítási program meghirdetése.**

A gyermeket nevelő családok otthonfelújítási támogatásának feltételeit a november 25-én megjelent 518/2020. (XI.25.) kormányrendelet tartalmazza, mely 2021. január elsején lép hatályba és 2022. december 31-ig lesz igényelhető.

Kik vehetik igénybe a támogatást? Magyar állampolgárok és legalább egy gyermeket váró vagy nevelő családok. Mekkora összeget lehet igényelni? Az otthonfelújítási támogatással a költségek felét, maximum 3 millió forintot lehet elszámolni, de ennél kisebb összeg is kérhető. Anyagköltségre és munkadíjra egyaránt fordítható az összeg.

A hagyományos felújítási projektek mellett – festés, burkolatcsere, nyílászárócsere, stb. – most akár szabadabban, nagyobb léptékekben is gondolkodhatunk. Érdemes igénybe venni ezt a lehetőséget, és olyanokra is gondolhatunk most, amik sokszor a „ha marad, akkor majd” kategóriába szoktak tartozni.



Klíma, napelemes rendszerek kialakítására, korszerűsítésére is érdemes gondolkodnunk, mert ez is lehetséges. Az ilyen felújításokkal nem csak komfortérzetünk javulhat jelentősen, hanem ezen rendszerek korszerűségük folytán a későbbiekben pénztárcánkra is jó hatással lehetnek az üzemeltetés során, és a ház, lakás forgalmi értékét is jelentősen növelik.

Mely munkálatok finanszírozhatók a támogatásból? A teljesség igénye nélkül felsorolunk néhányat. Víz-, csatorna-, elektromos-, gáz-közműszolgáltatás bevezetése, illetve belső hálózatának kiépítése vagy cseréje Fűtési rendszer kialakítása, korszerűsítése vagy elemei-

nek cseréje, ideértve a megújuló energiaforrások alkalmazását is (**hőszivattyú, fűtésre optimalizált split klíma**). Használati melegvíz rendszer kialakítása, korszerűsítése vagy elemeinek cseréje, ideértve a megújuló energiaforrások alkalmazását is. Klímaberendezés beépítése, cseréje, napkollektor, napelemes rendszer telepítése, cseréje, a villanykapcsolók és dugaljok kialakítását és cseréje, lámpák vagy világítótestek beépítését vagy cseréje.

### További információk:

- <https://hitelnet.hu/lakasfelujitasi-tamogatas/>

- Novák Katalin: **Újdonságok az otthonfelújítási támogatás részleteiről**  
<https://www.facebook.com/watch/?v=383337536252286>

- <https://csalad.hu/tamogatások/lakasfelujitasra-50-os-visszaterites-otthont-eremtesesi-program>

Ha Ön is modern és korszerű otthont szeretne, nincs más teendője, mint hogy felkeressen minket!

### Kubicsek Márk

Tel.: + 36 20 508 9885

E-mail: [kubicsekklima@gmail.com](mailto:kubicsekklima@gmail.com)

Web: <https://www.facebook.com/klimamarkkubicsek>

# Idesüss

## Csörögefánk – Limara Péksége

### Hozzávalók:

- 45 dkg finomliszt
- csipet só
- 2 ek. porcukor
- 4-5 ek. rum
- 6 tojássárgája
- 4-5 ek. tejföl
- 8 dkg olv. vaj

### Elkészítése:

1. Egy nagyobb tálba szítalom a lisztet, közepébe mélyedést készítek. Ide teszem a sót, a cukrot, rumot, tojások sárgáját, a lehűtött olvasztott vajat és annyi tejfölt, amennyivel közepesen kemény tésztát tudok készíteni.
2. Amint elválik az edény falától kiteszem deszkára és alaposan kidolgozom a tésztát. Akkor jó, ha szép fényes a felülete és már nem ragad a gyúrotáblához.
3. Letakarom és 20-30 percig pihentetem.
4. Egy nagyobb fazékban 2-3 ujjnyi vastagon olajat melegítek.
5. A pihentetett tésztát kétfok vastagságúra nyújtom, majd derelyemetszővel rombusz alakúra vágom. Minden tészta közepére is teszek egy bevágást, amin az egyik csúcsát átbújtatom.
6. Rögtön sütni is kezdem a jó meleg, de nem túl forró olajban. Arany színűre sütöm, oldalanként kb. 1-1 perc alatt. Porcukorral megszórvva tálalom és sárgabaráck lekvárt kínálok mellé.

FORRÁS: WWW.LIMARAPEKSEGE.COM

## Egyszerű kefires fánkocskák recept

### Hozzávalók:

- 20 dkg liszt
- 1 tasak sütőpor
- 1 csipet só
- 1 tasak vaníliás cukor
- 2 csapott ek cukor
- 2 közepes tojás
- 15 dkg kefir
- 2-3 dl olaj a sütéshez

### Elkészítése:

1. A lisztet elkeverjük a cukorral, a sóval és a sütőporral. Egy tálkában a tojásokat a kefirrel simára keverjük, majd hozzáadjuk a liszthez, és jól összekeverjük.
2. Olajat hevítünk, és olajba mártott teáskanállal beleszagatjuk a tésztát. Közepes lángon megsütjük. (Maguktól meg fognak

fordulni az olajban.)

3. Ha szép pirosra sült, papírtörőre szedjük, hogy a felesleges olajat felszívja. Porcukorral meghintve kínáljuk

FORRÁS: [HTTPS://RECEPTNEKED.HU/](https://receptneked.hu/)

## Szalagos fánk – Horváth Ilona receptkönyvéből

A fánk a legkényesebb kelt tészta, összeállítása, kelesztése és sütése nagy gyakorlatot kíván.

### Hozzávalók 28-30 darabhoz:

- 1/2 kg liszt,
- 2 dkg élesztő,
- 5 dkg porcukor,
- 5 dkg vaj,
- 2 tojássárga,
- 1 pohárka rum,
- késhegynyi só,
- kb. 1/2 liter tej,
- 1 liter olaj vagy 1 kg zsír a sütéshez.

### Elkészítése:

1. A lisztet langyosítsuk meg, a helyiség, ahol dolgozunk, egyenletes meleg, huzatmentes legyen. A takaró kendő, a gyúrotábla szintén meleg legyen.
2. 3 dl langyos tejjel, az élesztővel, egy kanál porcukorral, 3 kanál liszttel félsűrű kovászt készítünk. A többi porcukorral a tojássárgát elkavarjuk, az érett kovászhoz adjuk, jól elkeverve hozzáöntjük a langyos vajat, a lisztet és annyi langyos tejet, amennyiben a söt feloldottuk, hogy lágy, kalács-tészta sűrűségű tésztát kapjunk.
3. Fakanállal 20 percig verjük vagy géppel dagasztjuk. A tetejét liszttel megszórjuk, letakarjuk és langyos helyen jó másfélszeresére kelesztjük. Utána lisztezett deszkára kiborítjuk, kezünkkel ujjnyi vastagra szétnyomkodjuk, vizespohár nagyságú fánkiszűrővel kiszaggatjuk, és gyengén lisztezett deszkán letakarva, még kb. 1/2 órában át kelesztjük.
4. Vigyázzunk azonban, hogy a tészta túl ne keljen, mert akkor nem lesz szalagos.
5. Fánkiszaggató segítségével kiszaggatjuk.
6. A fánkot középforró bő zsiradékban, egyenletes tűzön sütjük. A zsiradék hőfokát próbafánk-darabban próbáljuk ki. Ha túlforró a zsír, akkor hirtelen sült, és a belseje nyers marad, nincs ideje a növekedésre, nem lesz szalagos.

7. A megkelt fánk felsőrése kerüljön a sütéskor alulra; egyszerre csak annyit sütünk, amennyi kényelmesen elfér, hogy helye legyen a növekedésre. A sütés kezdetén az edényt befedjük, majd ha átfordítottuk, fedő nélkül sütjük tovább.

8. Szűrőkanállal szedjük ki tiszta papirosra, s még forrón vaníliás cukorral meghintjük. Melegen találjuk. A lehullott széleket összegyűrjük, újrakelesztve kiszaggatjuk és utoljára sütjük. Legszebben sült az olajban, ami kevésbé szívódik be a tésztába. Így könnyebb is.

## Szénhidrátcsökkentett fánk recept

### Hozzávalók 16 db-hoz:

- 25 dkg Dia Wellness CH Mínusz lisztkeverék
- 2 dkg Dia Wellness negyedannyi édesítő
- 5 dkg folyékony kókuszolaj
- 2 dl langyos kókusztej
- 2 g őrölt fahéj (elhagyható)
- 4 g sütőpor
- 1 csipet himalája só
- pár csepp rumaroma ízlés szerint
- kókuszolaj a sütéshez
- a csoki bevonathoz (nem kötelező): 10 dkg cukormentes csokoládé

### Elkészítése:

1. Az olajat felforrósítjuk. A száraz és a nedves hozzávalókat egy fakanállal összekeverjük, sűrű nokedlítészta jellegű tésztát kell kapnunk.
2. A fánktésztából benedvesített kézzel mandarin méretű golyókat gyúrunk, kiláptítjuk és a közepét az ujjunkkal kilyukasztjuk.
3. Forró olajban mindkét oldalát pirosra sütjük.
4. Ha csokibevonattal készítjük: a csoki 2/3-át vízfürdő felett felolvasztjuk, majd a vízfürdőről levéve a maradék 1/3 rész csokit is hozzákeverjük, míg el nem olvad.
5. A kisült fánkok egyik oldalát az olvasztott csokiba mártjuk.
6. Nálunk kismugli színes cukorral kérte, ezért a magamnak szánt 2-3 darab kivételével azzal szórtam meg, de ez természetesen nem diétás. Szórocukor helyett használtunk kókuszreszeléket (ha mindenképp meg akarjuk szórni valamivel).

FORRÁS: WWW.SALATAGYAR.HU

# Zöld hírek a nagyvilágból

## Sutba vágott természetvédelem az USA-ban is



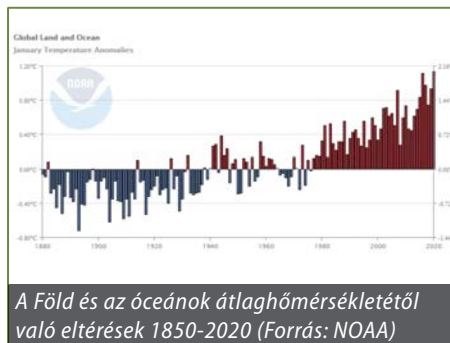
pettyes bagoly

Az Egyesült Államok belügyminisztériuma közölte, hogy megszünteti 3,5 millió hektáryi terület védett státuszát Kalifornia, Oregon és Washington államokban. 2020 augusztusában még „csak” 205 ezer hektárról volt szó. A mostani döntés az 1990 óta veszélyeztetettnek számító bagolyfaj élőhelyeinek 42 százalékát érinti. A Trump kormányzat végnapjaiban hozott intézkedés szembe megy a biológus szakértők tanácsaival. A pettyes bagoly kihalásának veszélyét döntő részben az élőhelye megszűnése idézte elő. „Dél-Oregonban ez gyakorlatilag halálos ítélet a baglyokra nézve” – vélekedett a helyi vadvédelmi központ igazgatója.

A veszélyeztetett állatok élőhelyeinek védelmét a Nixon elnök kormányzása alatt, 1973-ban elfogadott törvény írja elő. (Korábban csak magának az állatfajnak a közvetlen veszélyeztetését tiltották.) A Trump kormány igyekezett szűkíteni a védett területeket, októberben például a sűrű farkasok élőhelyeinek egy részén szüntette meg a védeltséget. A távozó kormány utolsó intézkedéseit azonban a törvény szerint az amerikai kongresszus felülírhatja, ami a szenátusi erőviszonyok ismeretében nem lehetetlen.

FORRÁS: [INDEX.HU](https://www.index.hu)

## A tavalyi a legmelegebb év – eddig

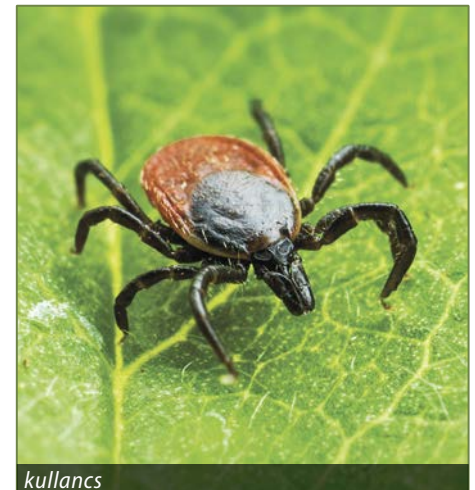


Majdnem az összes korábbi rekordot megdöntötte 2020 – közölte a Meteorológiai Világszervezet (WMO). A globális átlaghőmérséklet 14,9 Celsius-fok volt, ami 1,2 Celsius-fokkal van az iparosodás előtti kor (1850-1900) szintje felett, 0,1 Celsius-fokos hibahattárral. A mérések kezdete, a XIX. század közepe óta a három legmelegebb év ezzel 2016, 2019 és 2020 lett. A hibahatárt figyelembe véve elképzelhető, hogy 2016 volt a legmelegebb, de gyakorlatilag szinte lehetetlen különbséget tenni a három év között. Az amerikai NASA szerint 2020-ban 0,1 Celsius fokkal volt melegebb, mint 2016-ban, ami példátlan méretű erdőtüzeket és intenzív hurrikánokat okozott. Utóbbiak pusztító ereje a klímaváltozás hatására egyre nő. A tudósok azt is kiemelik, hogy 2016-ban erős volt az El Nino jelenség, amely a tavalyi La Ninával ellentétben erőteljesen melegítő hatású. Vagyis a múlt évi magas átlaghőmérséklet egy légköri hűtő hatás ellenére következett be. „Egy katasztrófális, még ebben az évszázadban 3-5 fokos felmelegedés felé haladunk” – figyelmeztetett Antonio Gutierrez ENSZ-főtisztár. Szavait alátámasztja, hogy az utóbbi hét év volt a mérések kezdete óta a legmelegebb (lásd ábránkat). 1980 óta minden egyes évtized hőmérsékleti átlaga magasabb volt az előző tíz évinél. A WMO előrejelzése szerint 2024-re a világ átlépheti a kritikusnak tartott 1,5 fokos felmelegedést, aminek megakadályozására lett volna hivatott a 2015. decemberi párizsi klímaegyezmény. A brit meteorológia hivatal 2021-ben további meleg rekordok megdöntésére számít.

Aggasztó az is, hogy az északi sarki jég átlagos kiterjedése a 2016. évihez hasonlóan negatív rekordot döntött, ugyanakkor az óceánok évi átlaghőmérséklete csak két alkalommal haladta meg a tavalyit az amerikai óceán- és légkörkutató hivatal (NOAA) mérései szerint. A hatalmas szélviharokat épp a tenger melege hajtja, és amilyen lassan emelkedik a hatalmas víztömeg átlaghőmérséklete, éppoly lassú lenne a – mostanság nem valószínű – lehűlése is.

FORRÁS: [WMO.INT](https://www.wmo.int), [THE GUARDIAN](https://www.theguardian.com)

## A kullancs szereti a meleget



kullancs

Ha a hőmérséklet 23 Celsius-fokról 37 fok fölé emelkedik két és félszeresére nő a valószínűsége, hogy az emberre támad egy alapvetően kutyákon élősködő kullancsfajta. Az USA-ban az úgynevezett Sziklás-hegységi foltos lázat (RMSF) okozó vérszívó miatt Arizonában és Mexikó északi részének őslakos közösségeiben az elmúlt tíz évben halálos járványok is kitértek.

Az amerikai járványügyi központ (CDC) adatai alapján az Egyesült Államokban 2000-ben még alig 500 eset fordult elő, 2017-re viszont már 6200. Ha időben észreveszik az RMSF antibiotikummal kezelhető, de ha a fertőzés már elharapózott, halálos kimenetelű is lehet. A kullancsok okozta összes megbetegedések száma 2004-ről 2018-ra több mint duplájára, csaknem 48 ezerre emelkedett az Egyesült Államokban,

(FORRÁS: [GREENFO.HU](https://www.greenfo.hu))

Sz. G.

## Közérdekű telefonszámok

<b>Mentők</b>	104
<b>Tűzoltók</b>	105
<b>Rendőrség</b>	107
<b>Szentendrei Rendőrkapitányság</b>	06-26/502-400
<b>Tahi Rendőrőrs</b>	06-26/387-140
Közzet megbízott – Kaprinai Mónika Csilla – <i>r. főrm</i>	06-20/489-6758
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
ELMŰ Ügyfélszolgálat	06-1-238-3838
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](mailto: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	<a href="mailto:polgarmester@pocsmegyer.hu">polgarmester@pocsmegyer.hu</a>
<b>Jegyző</b>		
Zákányné dr. Szóke Tímea	06-26/814-842	<a href="mailto:jegyzo@pocsmegyer.hu">jegyzo@pocsmegyer.hu</a>
<b>Titkárság</b>		
dr. Kálmán-Kreis Ágnes	06-26/814-850	<a href="mailto:kalman-kreisz.agnes@pocsmegyer.hu">kalman-kreisz.agnes@pocsmegyer.hu</a>
<b>Adóügyek</b>		
Tóth Tímea	06-26/814-848	<a href="mailto:ado@pocsmegyer.hu">ado@pocsmegyer.hu</a>
Hajdúné Kánai Enikő	06-26/814-841	<a href="mailto:ado2@pocsmegyer.hu">ado2@pocsmegyer.hu</a>
<b>Pénzügy</b>		
Simon Zsuzsanna	06-26/814-846	<a href="mailto:gazdalkodas@pocsmegyer.hu">gazdalkodas@pocsmegyer.hu</a>
Debreczeni Beáta	06-26/814-849	<a href="mailto:penzugy@pocsmegyer.hu">penzugy@pocsmegyer.hu</a>
Somogyi Ágnes	06-26/395-006 / 860 mellék	<a href="mailto:etkezes@pocsmegyer.hu">etkezes@pocsmegyer.hu</a> és <a href="mailto:penzugy2@pocsmegyer.hu">penzugy2@pocsmegyer.hu</a>
<b>Műszaki előadó</b> (Építési- műszaki és csatorna ügyek)		
Takács József	06-26/814-847	<a href="mailto:muszak@pocsmegyer.hu">muszak@pocsmegyer.hu</a>
<b>Iktatás</b>		
Somogyiné Alagyi Szilvia	06-26/814-845	<a href="mailto:iktatas@pocsmegyer.hu">iktatas@pocsmegyer.hu</a>
<b>Igazgatás</b> (Anyakönyvi ügyek, lakcímbjelentés)		
Bor Ildikó	06-26/814-844	<a href="mailto:igazgatas@pocsmegyer.hu">igazgatas@pocsmegyer.hu</a>

### 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, Kossuth u. 27.,  
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

### VÉDŐNŐ

**Gyöngyösiné Baranyi Mária**

Pócsmegyer, Kossuth u. 27.,  
Tel.: 06-26/395-123, Mobil: 06-30/694-3265  
Kedd ..... 8:30 – 9:30  
Szerda ..... 8:30 – 12:30

### 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

### FOGORVOS

**Dr. Csikos Csilla** – fogszakorvos  
Pócsmegyer, Kossuth u. 27.,  
Bejelentkezés: 06-70/626-2679 telefonszámon

#### TB finanszírozott rendelési ideje:

Hétfő: ..... 8:00 – 15:00  
Szerda: ..... 12:00 – 19:00  
Péntek: ..... 8:00 – 15:00

#### Magánrendelés ideje:

Hétfő: ..... 15:00 – 16:00  
Szerda: ..... 19:00 – 20:00  
Péntek: ..... 15:00 – 16:00

### ÁLLATPATIKA a szigeten

Tahitótfalu, Hősök tere 15.,  
Tel: 06-70/369-1111 /  
[www.dunakanyarvet.com](http://www.dunakanyarvet.com)  
Hétfő – Péntek: ... 8:00 – 11:00 / 15:00 – 18:00

#### állatorvosok:

**Dr. Munkácsi Miklós** és  
**Dr. Löbmann Csilla**

## PÓCSMEGYER – LEÁNYFALU RÉVÁTKELŐ MENETREND

Rudas és Társa Bt., Tel.: 06-30/202-2283

Munkanap		Hétvége és ünnepnap	
Pócsmegyer	Leányfalu	Pócsmegyer	Leányfalu
5:00	5:05	**4:50	**4:55
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
14:30	14:35	–	–
15:00	15:05	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

**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

\* jelölt csak tanítási idő alatt, bérlet érvényessége minden hó 05-től.

\*\* jelölt csak telefonos egyeztetés alapján, aznap 18 óráig.

Bérelt érvényessége következő hó 05-ig.

### Kormányablak Tahitótfalu

Cím: 2022 Tahitótfalu Szabadság tér, Tel.: 1818, E-mail: 1818@1818.hu

Nyitva tartás:

Hétfő: ..... 8:00 – 16:00  
Kedd: ..... 8:00 – 16:00  
..... 11:00 – 19:00  
Csütörtök: ..... 8:00 – 16:00  
Péntek: ..... 8:00 – 14:00

**Csak időpontfoglalással**

Zárás előtt fél órával már nincs mód új sorszám húzására,  
új ügyfelet fogadni.

# ÁLLÁSAJÁNLAT

## SZIMPEX

ÁRNYÉKOLÁSTECHNIKA

## LEÁNYFALUI BEMUTATÓ TERMÉBE KERES ÉRTÉKESÍTŐ KOLLÉGÁT ÜVEGTERASZOK ÉS ÁRNYÉKOLÓK ÉRTÉKESÍTÉSÉHEZ

**Előnyt jelent:**

- Építőiparban szerzett tapasztalat,
- Angol vagy német nyelvtudás,
- Jó kommunikációs készség,
- B. kat. jogosítvány

**Érdeklődni lehet:**

Telefonon: +06 30 397 9808

Személyesen: 2016 Leányfalu, Móricz Zs. út 167.

Hétfő és csütörtök 10 – 17-ig.

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

## Hulladékgyűjtés

### A szelektív és zöld hulladék zsákok beszerzése

Zöldhulladék gyűjtő zsákok 180 Ft áron, a szelektív hulladék gyűjtő zsákok térítésmentesen beszerezhetőek az alábbi helyszíneken:

Ficsor Lászlóné Vegyes Iparcikk (Kossuth Lajos utca 21.)

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

	Dátum	Keddd	
Február	február 2.	Kommunális	–
	február 9.	Kommunális	Szelektív
	február 16.	Kommunális	–
	február 23.	Kommunális	–
Március	március 2.	Kommunális	–
	március 9.	Kommunális	Szelektív
	március 16.	Kommunális	–
	március 23.	Kommunális	–
	március 30.	Kommunális	–



• ZÖLD HÍD •  
PROGRAM

NINCSEN HULLADÉK. CSAK ÉRTEK...

Zöld Híd Régió Nonprofit Kft elérhetőségek:

Telefon: 06 (28) 561-200,

Postacím: 2100 Gödöllő, Dózsa György út 69.

E-mail cím: [ugyfelszolgalat@zoldhid.hu](mailto:ugyfelszolgalat@zoldhid.hu),

Honlap: [www.zoldhid.hu](http://www.zoldhid.hu)

## Pócsmegyer Rendezvényközpont (PRK)

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

### NYITVA TARTÁS:

Hétfő - Csütörtök: 8:00 - 16:00  
Péntek: 8:00 - 12:00

### HÉTFŐ

16:30 – 17:30 ..... Gyermek show tánc – Kiss Ági

17:30 – 18:30 ..... Gyermek show tánc

18:30 – 20:00 ..... Jóga a mindennapokban

A kormányrendelet értelmében  
a délutáni foglalkozások szünetelnek

### SZERDA

16:30 – 17:30 ..... Gyermek show tánc – Kiss Ági

## Civilek Háza állandó programjai

Surány, Akácós út 17

Hétfő, szerda, péntek 8:00-12:30

A kormányrendelet értelmében  
a foglalkozások szünetelnek

Női torna – Ficzek Kati

Tel.: 30/596-7581



## Könyvet elvitelre

**Kért könyvek kölcsönzése**  
telefonon egyeztetett időpontban  
az épület előtt.

06 30 831-0301  
konyvtar@pocsmegyer.hu  
Pócsmegyer, Kossuth L. út 27.



## Családsegítő – Martonné Balga Andrea

Kedd: 8:00 – 12:00 és Csütörtök: 12:00 – 16:00  
Tel.: 06-20/217-2883,  
E-mail: szolgalat@dunakanyari.hu

## Megkezdem ügyvédi tevékenységem a Dunakanyarban! Pászthorné Dr. Tóth Mária ügyvéd



Több évtizedes szakmai gyakorlattal rendelkezem

- **polgári jogi** (pl. ingatlanokhoz kapcsolódó ügyek, öröklés, adósság behajtás),
- **családjogi** (pl. házasság megszűnése, házassági vagyonjog, szülői felügyelet, gyermek tartása)
- **munkajogi ügyek területén**

Fogadóóra előzetes időpont egyeztetés alapján,  
az alábbi helyszíneken:

- Pócsmegyer a Rendezvényközpont (Pócsmegyer, Kossuth L. u. 27.)
- Leányfalu Faluház (Leányfalu, Móricz Zsigmond út 124.)

Elérhetőségek:

- Telefon: 06-30-2844245
- E-mail: tothugyvedi.iroda@upcmail.hu, info@toth-ugyvedi-iroda.hu,

További infók a weboldalon: [www.toth-ugyvediiroda.hu](http://www.toth-ugyvediiroda.hu)

## Apróhirdetés

Tetőfedő, bádogos, lapostetők szigetelése és ácsmunkák.  
Nyugdíjasoknak 10% kedvezmény!  
Tel. szám: 06 70/578-14-68, este 18 óra után: 26/630-384  
E-mail: badogosbela47@gmail.com.

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



**muszakitahi.hu**

**MŰSZAKI VIZSGA – 06 30 900 4898**

Tahitótfalu, Szabadság út 15.

BENT A TSZ TERÜLETÉN

- EREDETVIZSGA • KÖTELEZŐ BIZTOSÍTÁS
- OKMÁNY ÜGYINTÉZÉS

**INGYENES ÁLLAPOTFELMÉRÉS**

## TŰZIFA ELADÓ!

**TÖLGY HASÍTVÁ 17.000,- Ft/m<sup>3</sup>**  
(ömlesztve)

**AKÁC HASÍTVÁ 18.500,- Ft/m<sup>3</sup>**  
(ömlesztve)

A mennyiség a kocsis platóján lemérhető és ellenőrizhető! 1 m<sup>3</sup>=1 m x 1 m x 1 m  
Köbméteres vásárlás esetén az ár tartalmazza Tahitótfalu 10 km-es körzetében a házhozszállítás költségét is.

## AKÁC OSZLOP

**Forester Kft. / Szabó Zoltán**

Tel.: 06-20/933-1945



**KUBICSEK  
MÁRK**

- **Hőszivattyúk, klíma-és légkezelő rendszerek telepítése és karbantartása**
- **Villanyszerelés**
- **Napelemes rendszerek kivitelezése és karbantartása**
- **Épületgépészeti kivitelezések**

Mobil: +36 20 508 98 85  
E-mail: kubicsekklima@gmail.com

**Tahi - Faker Kft**

Tahitótfalu, Béke út 87.  
GPS: 47.745993, 19.097143  
Telefon: 06 (26) 373-623  
Mobil: 06/30 181-1471  
E-mail: tahifa87@gmail.com

**www.tahifaker.hu**

Hétfő - Péntek: 7.00 - 16.00  
Szombat: 7.00 - 12.00



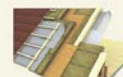
Fenyő fűrészáru



Tetőfóliák



Kötőelemek



Szigetelő anyagok



Hajópadlók



OSB lapok



Tetősík ablakok



Kivitelezés



Kocsibeállók  
Faépületek



Szállítás

RÁNC-TALAN	MEG- FEJTÉS 1.	ERŐSEN SZORIT	ÁJUL	SOK BAJA VAN	KÁLIUM VEGYJELE	ÉBRESZTI	CÁFOL- TAGAD	PÁRATLAN RÓLA!	PASAS (ARGÓ)	HATVAN PERC AZ ELEJÉN ÖCSKA!	MUNKA JELZŐJE LEHET	ALULRA	EZÜST- PAPÍR	KINTŐL VALÓ MEG- MENTÉS FÉL TUFAI!	
LETÉT A KÁRTYA- BAN				SÁRGÁS- BARNA SZÍN KÖZÉPFOKI	TITKON KIFIGYEL				SZEGE- NYES- PARASZTI ÉLEN ÁLLÓ	FIZMISKA ABESSZÍN		DÉLUTÁNT KÖVETI FORRÓ ÜDÖZLÉS			
VACAK MOLESZTÁL				ÉNEKEL RÉGIESEN BÁRMIFÉLE				BRUCE (SZÍNÉSZ) ÁGYAT VET NÉPIESEN			DOLGOZIK A KRUPIE KIJEVI POLGÁR			RÓMAI S SZEMÉVEL NÉZ	
					KANNA- FAJTA REPED A JÉG				ISMERŐ ZLOTY			VALAMINÉL LEJEBB MEZŐ- GAZDASÁGI			
VÉGTELE- NÜL FOGI!		MEG- FEJTÉS 2. VESZTESÉG													
LÚGOS KÉM- HATÁSÚ						KETTÓS BETÜNK FELSŐFOK JELE			PAPAGÁJ- FAJTA BALATON LEFOLYÓJA			TOMÍTÓ- ANYAG AMA DOLGON			
SUGÁR JELE		KÁROS FÉLIG ÁZIK!							BÚCSÚ SZAVA BESZÉD TÁRGYA		ROMÁN TE- HERAUTO LELKI FÁSZULTSÁG			DEHOGY! ELSZ/GETEL	
VONZERÓ SZIBÉRIAI FOLYÓ				ÚJKÖRI BÁRIUM VEGYJELE						ORRHANGÚ RÖVIDLÁTÓ (SZLENG)					
			KUTYA NŐI NÉV		GÉN SZÉLEI! ... MAY NÉMET ÍRÓ			TÁVALYI ESZTENDŐ CSÖKKEN A SZINTJE			HOMOK- SZEM LÉGNEMŰ ANYAG			... MINT ZEBRA KOPPÁNY LÁNYA	SAKK- KIFEJEZÉS
NITROGÉN VEGYJELE		REGÉNY SZEREP- LŐJE FÉLŰTI!				OROSZ IGEN TETEJÉRE			PRIVÁT AMÁLIA BECÉZVE				OMLADEK BIZALMAS RÓV.		
CSÜFO- LÓDÓ HANGNEM				ARGON VEGYJELE ÁLDÁS RÉSZE!			TRANZ- PARENS MAGYAR- ORSZÁG					FÉRFINÉV PÁRATLAN LESZ!			
ZENEI ALAPHANG		NORVÉG AUTOJEL LITER		MEGRÁZÓ BŐR VEGYJELE					ÁSVÁNYI VEGYÜLET KELET						
							NEM IDEBE!				SZÁRÍTOTT				

## Minden, ami kert!

- Tuskómarás (fák, cserjék)
- Telektisztítás
- Fűkaszás
- Fakivágás
- Kertkarbantartás
- Füvesítés
- Növényültetés
- Permetezés
- Zöldhulladék elszállítás

Hívjon bizalommal!

Csereklýe Csaba

Tel.: 06-20 8228502

e-mail: csaba.csereklýe@gmail.com



## GÉPKÖLCSÖNZÉS-JAVÍTÁS MŰSZAKI ÁRU MUNKARUHÁZAT

**Makita** **HITACHI** **STIHL**

☎ 2000 SZENTENDRE, DÓZSA GYÖRGY ÚT 20.

☎ 2017 PÓCSMEGYER, ARADI UTCA 12

☎ 30 9645-836 ☎ 70 342-5967 ☎ 26 313-385

✉ kisgep.centrum@gmail.com

🌐 www.simonkiszerszam.hu

🌐 www.simonkiszerszam.hu

# MENETLEVÉL

Tízezer lépés Pócsmegyer-Surányban



Kitöltő család/csoport neve:

KINCSEKERESŐ HÉT	KINCSESLÁDA SZÁMA	1. VÁLASZ	2. VÁLASZ
Február 1-7.	1.		
	2.		
	3.		
Február 8-14.	4.		
	5.		
	6.		
Február 15-21.	7.		
	8.		
	9.		
Február 22-28.	10.		
	11.		
	12.		

**Kedves kincsvadászok!**

Keressétek meg hétről-hétre a kincsesládákat Pócsmegyer-Surányban a kiindulóponton kapott információk alapján! A kvízkérdésre a válaszokat a menetlevélbe írjátok!

Minden kincsesládában egy apró ajándékot is találtok, ami a tiétek! Cserébe ti is tegyetek egy apró ajándékot a kincsesládába, hogy az utánaatok jövők is örülhessenek!

A kitöltött menetleveleket a játék végén március 2-ig küldjétek el szkennelve a **koszionkertes@gmail.com** email címre vagy dobjátok be a pócsmegyeri gazdaboltban elhelyezett dobozban!



# Kincsvadászat

Tízezer lépés Pócsmegyer-Surányban



## Kedves kincsvadászok!

Már ti is biztos várjátok a tavaszt és szeretnétek kilépni a szobából! Ezért februárban, négy héten keresztül Pócsmegyer-Surány tavaszváró felfedezésére hívjuk a családokat! Minden héten egy-egy sétát tervezünk, amelyek kiindulópontjai: Surány, Szent István kápolna, a pócsmegyeri Köszi pad a révállomáson, Hajós Alfréd Szabadidőpark a Liget téren és a Nap-sugár tér.

A séták során az utasításokat követve hetente három kincsesládát kell megkeresnetek a településen, amelyek a településsel kapcsolatos rejtvényeket rejtjenek!

Minden kincsesládában egy apró ajándékot is találtok, ami a tiétek! Cserébe ti is tegyetek egy apró ajándékot a kincsesládába, hogy az utánaatok jövők is örülhessenek!

Minden kalandvágó családot/csapatot Kincsvadász oklevéllel jutalmazunk, és a rejtvényeket tökéletesen megfejtők között ajándékokat sorsolunk ki a játék végén. Szóval öltözzetek jól fel, húzzatok túracipőt és indulhat a kincsvadászat!

A játékszabályt és a játékhoz szükséges kincsvadász menetlevelet a surányi könyvmegállóban és a pócsmegyeri gazdaboltban, a februári Kisbíróban, valamint a Köszi, önkéntes! Egyesület Facebook oldalán találjátok!

Kapcsolat: [koszionkentes@gmail.com](mailto:koszionkentes@gmail.com); (30) 9112980

