



Babits Mihály

Búcsú a nyárilaktól

Búcsúznunk kell újra, kicsi ház,
s egyre nehezebb a búcsuzás.
Hányszor látlak, ki tudhatja, még?
Hány nyarat fog adni még az ég?

Az idei zord volt és fukar.
Kárpótolni talán most akar.
De pávázhat a nap tolla már:
kései nyár, nem igazi nyár.

Óh e párás, pávás lomhaság!
Félszegen nyujtózik a faág
S olyan tarkák, merevek a fák,
ahogy pingálná egy kisdiák.

Mint a dróton csüggő művirág,
lanyhán ling-lóg szárán a virág,
S néma s fényes az egész világ,
mint üveg alatt egy mű-világ.

Mint egy akvárium fenekén,
idegen nagy csendben járok én.
Körülöttem sok halk szörnyeteg,
jövöm félelmei, lengenek.

Isten veled, kicsi hegyi ház!
Nem soká tart már a ragyogás.
Szétroppan a kék üveg, az ég,
Beszakad a zápor és a szél.

S én futok, mint aki menekül,
Mint ki nem bírja ki egyedül,
Mint vihar jöttén a kósza juh
nyáját keres és karámba bú.

Én tudom, hogy ez a béna csend,
ez a vak fény gonoszat jelent.
Jön az ősz és életem is ősz:
Óh jaj, mit hoz őszömnek az ősz?

Ha egyszer a fürgeteg beront,
mit ér, hogy ily tarka-szép a lomb?
Ami legszebb és legpirosabb,
az fog hullni leghamarosabb.

Remegnek a gyenge levelek,
mint siralomházban a fejek.
Az egész táj szép siralomház.
Isten veled, kicsi nyári ház!

Engem a város karáma vár,
Te itt maradsz, őszi tarka táj.
Eldobott rajz, míg majd a vihar,
letöröl nedves spongyáival.

A TARTALOMBÓL

| | |
|---|-----|
| Önkormányzati hírek | 3. |
| Iskolakezdesi támogatás | 3. |
| A kerti hulladék égetés szabályai | 4. |
| Elkezdődött a 2021/2022-es tanév | 5. |
| Tanévnyitó a Zöldsziget Körzeti Általános Iskolában | 5. |
| Nyári táborok a református gyülekezeten | 6. |
| Hangok a Dunakanyarban | 6. |
| Kötetlenül | 7. |
| Köszí, önkéntes!-ek az Irány Surány Fesztiválon | 9. |
| Köszí, önkéntes! díjak, 2021 | 10. |
| Elment olimpiai bajnokunk | 11. |
| A barackvásármargójára | 14. |
| Zöld hírek a nagyvilágból | 15. |
| Ideüss | 16. |
| „Sérelemek a pszichiátrián – ingyenes jogsegélyszolgálat | 20. |

A jóga hatásai

8. oldal



VOLÁN menetrendmódosítás

12. oldal



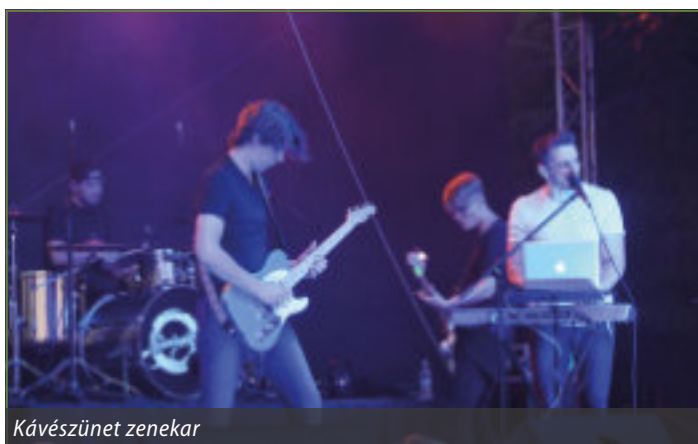
Irány Surány Fesztivál képekben



Kuna Vali és a Fourtissimo zenekar



A Madarak HBzK



Kávészünet zenekar



Bulldózer együttes



The New Point



Jazzformers



Diabolus in Musica



Sípos F. Tamás

Önkormányzati hírek



2021. június 15-től a Kormány döntése értelmében a koronavírus járvány miatt a Kormány által kihirdetett veszélyhelyzetben újra ülésezhetnek a helyi önkormányzatok Képviselő-testületei.

2021. június 24-én a Képviselő-testület megtartotta idei évi első rendes ülését.

Első napirendben polgármester úr beszámolt a képviselőknek a veszélyhelyzet alatt képviselő-testületi hatáskörben hozott döntéseiről. **Második napirendi pontban** az Oktatási-Kulturális és Sport Bizottságban megüresedett helyre külsős bizottsági tagnak választotta a képviselő-testület dr. Vörös Andrást. **Harmadik napirendi pontban** az önkormányzat vagyonáról szóló rendelete módosítására került sor a tekintetben, hogy forgalomképessé minősít két önkormányzati tulajdonú magánutat.

A negyedik napirendben két önkormányzati tulajdonú ingatlan értékesítésre történő meghirdetéséről döntöttek a képviselők, a Fácános és a Tavirózsa utcákban. A következőkben a Polgármesteri hivatal és a főépítész beszámolóját, valamint a második negyedéves adóbevételekről szóló tájékoztatót fogadták el. Az iskolai gyermekétkeztetésről döntöttek a nyolcadik napirendben.

A 2021/2022-es tanévben az étkezést a korábbi évekhez hasonlóan Cernic Augustin egyéni vállalkozótól vásárolja az önkormányzat. A vállalkozó a Pázsit-tó étteremben nyújtja a szolgáltatást a PRK épületében tanuló első és második évfolyamos kisiskolásoknak. **Az Egyebek napirendben** Németh Miklós polgármester tájékoztatta a képviselőket, hogy a Surány IV-nél kialakítandó buszmegálló terveit a Magyar Közút Kft., a Sziget út kezelője részére benyújtottuk, várjuk a terv jóváhagyását, a kivitelezést csak ezt követően lehet megkezdeni. A képviselők döntöttek arról, hogy az Irány Surány Fesztivál megrendezésére 2,5 Millió Ft-ot biztosítanak a 2021. évi költségvetésből. A Képviselő-testület úgy döntött, hogy a településen a korábbi korszerűsítésből kimaradt közvilágítási lámpatestek közül 67 db-ot LED lámpatestekre cserél. A LED lámpatestekkel a közvilágítás költségéből havi közel 600 ezer Ft megtakarítás érhető el. Döntés született arról, hogy az MFP-UHK/2021-Út, híd, kerékpárút kódszámú pályázat keretében, melyet a Megyeri fasor külterületi sza-

kaszának felújítására nyújtott be az önkormányzat, feltételes közbeszerzési eljárást indít. A Képviselő-testület támogatta „Pócsmező-Surány legjobb kertjei” címmel történő pályázat kiírását. A képviselők döntöttek arról, hogy Horváth László Mihály nyugalmazott pedagógus részére gyémánt diplomája alkalmából pedagógusi pályája elismeréseképpen pénzügyi támogatást nyújt. A képviselők valamennyi kérdésben egyhangú szavazással döntöttek.

2021. augusztus 18-án a Képviselő-testület rendkívüli ülést tartott.

Az első napirendi pontban a képviselők módosították az önkormányzat 2021. évi költségvetéséről szóló rendeletet. **A második napirendben** egy év határozott idejű napi 4 óra részmunkaidős közalkalmazotti státuszt létesítéséről döntöttek közösség-szervező munkakörben 2021. szeptember 1-től, a Pócsmező-Rendezvényközpontban.

A harmadik napirendben döntöttek arról, hogy Megyeri fasor külterületi szakaszának utépítésére kiírt beszerzési eljárás keretében a legelőnyösebb ajánlatot adó ÚT-SZERVÍZ Kft.-vel köt vállalkozási szerződést az önkormányzat bruttó 44 Millió Ft összegben. A következőkben döntöttek a szociális célú tüzelőanyag pályázaton történő indulásról, amelynek keretében 124 m³ kemény lombos fafajtájú tűzifa megvásárlásához támogatási igényt nyújt be az önkormányzat. **Az ötödik napirendi pontban** a Szerűskertekben 4 utca elnevezéséről döntöttek a képviselők. Az utcák a régi településrészi elnevezések alapján a helyi hagyományokat követik, így lett Királyvára utca, Majálisdomb utca, Lovasok utca és Szerűskert útja. **A hatodik napirendi pontban** a Fővárosi Vízművek Zrt. 2022-2036 évekre szóló Gördülő Fejlesztési Tervét fogadták el a képviselők. Az egyebekben a polgármester tájékoztatta a képviselőket, hogy a Rendezvényközpont elkerített iskolaudvarán 200 m² térkövel történő burkolását megrendelte, a munka hamarosan megkezdődik. A képviselők minden napirendi pontban egyhangú szavazással döntöttek.

ZÁKÁNYNÉ DR. SZÓKE TIMEA / JEGYZŐ

Iskolakezdési támogatás

A Képviselő-testület Népjóléti Bizottságától iskolakezdési támogatás igényelhető, amelyet pócsmező-i lakcímmel rendelkező, általános iskolás gyermeket nevelő szülő kérhet, minden év június 30. és szeptember 30. között, amennyiben családjában az egy főre jutó havi jövedelem nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkor legkisebb összegének 300%-át, (85.500.-Ft), egyedülálló szülő esetében a 350%-át (99.750.-Ft).

A támogatás összege 10.000.-Ft.

A kérelem nyomtatványa letölthető a honlapról vagy átvehető a polgármesteri hivatalban Bor Ildikó igazgatási előadónál.

PÓCSMEGYER KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATA

A kerti hulladék égetés szabályai

Ezúton tájékoztatjuk lakosainkat és az ingatlantulajdonosokat, hogy a településen a kerti hulladék égetés szabályai. A környezetvédelemről szóló 8/2019. (V.29.) rendelet módosítása értelmében:

Kerti hulladékot (vékonyabb ágak, vesszők és gallyak) maximum 1 m³ mennyiségben március 1-től november 30-ig minden hónap első hétfőjén (esős idő esetén ugyanazon hét pénteki napján) lehet égetni, megfelelő légköri viszonyok (enyhe légmozgás, és száraz idő) esetén, 8:00 – 18:00 óra közötti időszakban. Amennyiben a hónap első hétfője ünnepnap, az égetés ugyanazon hét pénteki napján lehetséges.

Tehát az idei évben már csak két alkalommal lehet égetni: október 4-én hétfőn és november 5-én pénteken, ha az időjárás engedi.

Avart égetni a község teljes közigazgatási területén tilos! Külterületi, mezőgazdasági célra használt ingatlanon égetni kizárólag az Országos Tűzvédelmi Szabályzat rendelkezéseinek megtartásával lehet. Közterületen égetni tilos. Háztartási és termelési hulladék nyílt égetése a község teljes területén tilos!

Az égetendő kerti hulladék nem tartalmazhat semmilyen idegen anyagot (háztartási, ipari eredetű vagy veszélyes hulladékot, műanyagot, gumit, vegyszert, festéket, permetszert, ezek maradványait és csomagoló anyagait, elhullott állatot). Tilos az égetés gyorsítása céljából légszennyező, bűzös, vagy tűzveszélyes segédanyag (pl.: benzin, gázolaj, hígító) használata.

Aki megsérti az avarégetésre vonatkozó, a környezetvédelemről szóló önkormányzati rendeletben előírt szabályokat, azzal szemben a közösségi együttélés szabályainak megsértése miatt természetes személyek esetén tizenötezer forinttól kétszáz ezer forintig, jogi személyek és jogi személyiséggel nem rendelkező szervezetek esetén húsz ezer forinttól kétmillió forintig terjedő közigazgatási bírság szabható ki.

Kérjük lakosainkat és a hétvégi ház, nyaraló, telek tulajdonosokat, hogy a békés együttélés, és mindannyiunk egészségének védelme érdekében tartsák be a fenti szabályokat! A füst környezetszennyező, ezért amennyiben lehetőségük van rá, vegyék igénybe a hulladékszállító közszolgáltató zöldhulladék szállítását, vagy komposztáljanak!

Együttműködésüket köszönjük!

Elkezdődött a 2021/2022-es tanév



Vidám, táncolással fűszerezett ünnepséggel nyitotta meg Szente Gyula igazgató úr, Molnár Zsolt Szigetmonostor, illetve Németh Miklós Pócsmegyer Község polgármestere az idei tanévet.

A 2021/2022-es tanévben 92 első-, illetve második osztályos gyermek jár a Pócsmegyer Rendezvényközpont területén

működő tagiskolába.

Kívánunk a gyermekeknek boldog, felhőtlen éveket, a szülőknek sok kitartást és türelmet a kezdeti változásokhoz!

SZERKESZTŐSÉG

Tanévnyitó a Zöldsziget Körzeti Általános Iskolában

Iskolánk 2018-tól nem rendez külön évnyitó ünnepséget- így a nyár utolsó napjai még a családoké maradhatnak. A szabályzatainknak megfelelően a tanév első napját használjuk ki erre, első tanórán Szigetmonostoron, a második órában Pócsmegyeren.

Szigetmonostoron a nyitás után iskolánk csendjét csöndes beszélgetések és gyerekhangok törtek meg, majd az iskolabusz érkezésével megnő a hangerő.

Ez évben is így történt. Két és fél hónap után ismét találkoztak diákjaink, pedagógusaink, a beérkező szülők az iskola épületében, megannyi kaland, élmény beszámolója hangzott a falak között! Az izgatott beszélgetők talán észre sem vették a változásokat először.

A fenntartó Tankerület végzett felújításai a tanterem lábazati festését, a tanári és az irodák falait tették szebbé. Sikeresen kialakítanunk egy mozgás és tánctermet, ami az alsós testnevelés órák, a tánc és néptánc foglalkozásainak adnak végre teret és lendületet!

Eljött az első becsengetés, a diákok elfoglalták osztályaikkal helyüket az aulában. Mint mindig, ez évben is megtisztelte Molnár Zsolt polgármester úr évnyitó alkalmunkat. A Himnusz eléneklésével kezdtük meg kis ünnepségünket. Együtt ismét!

Az elmaradt tanévzáró nem tette lehetővé, hogy beszámoljunk arról, milyen jelentős elismerésben részesültek iskolánk pedagógusai. Ezt most pótolhattuk.

A gyerekek figyelme közepette elmondhattam, hogy kiváló munkájáért tankerületi igazgatói dicséretet kapott Heim Brigitta és Nagy Zoltánné, életpályájáért miniszteri dicséretet kapott Fűrné Láng Erika és Takács



né Szóke Erzsébet!

Bemutatásra kerültek iskolánk új és ismét itt tanító pedagógusai: Kas Krisztina, Sziklay Helga és Bikfalvi Mónika tanárnő, Filkoházi Zoltán tanár úr.

Tantestületünk teljes létszámmal kezdi meg munkáját. Közössége számára az új tanév a segítségre szoruló diákok támogatása mellett a tehetségek gondozása is kiemelt cél az induló tanévtől. Fejlesztő pedagógusaink és iskolapszichológusunk segítségével reményeink szerint nagyobb figyelmet kap minden kitaró, tehetséges diákunk a világ felfedezésében, tudásuk kiteljesítésében, továbbtanulásuk sikerében.

Az intézményvezetői ismertető után Molnár Zsolt polgármester úr megköszönte pedagógusaink munkáját az elmúlt nehéz idők után, tanulóinkat biztatta a nehézségek lebirására, a lakóhely szeretetéből erőt merítő élménydús iskolai élet kialakítására.

Pócsmegyeren izgatott kisdiaokok gyülekeztek a pedagógusok vezetésével a telephely rendezvénytermében.

Elsős diákjainkat sok szülő kísérte el életük első tanítási napjára.

Évnyitónkat megtisztelte Németh Miklós

polgármester úr, szülőként és az intézményi tanács elnökeként ismételten Molnár Zsolt polgármester úr.

Az intézményvezetői évnyitó köszöntő után Németh Miklós polgármester úr bejelentette, hogy az annyi éven át esős időszakban problémát jelentő udvar borítását az Önkormányzat saját keretéből térkő burkolattal látja el, a vízelvezetés mellett.

Nagy lépést fog jelenteni tanulóink, pedagógusaink és technikai személyzetünk számára ez a fejlesztés!

Molnár Zsolt polgármester úr biztosított az együttműködés megszokott, magasrendű folytatásáról, a gyermekeknek boldog iskolás éveket és sikereket kívánt.

Pedagógusaink már augusztus végétől bejártak az iskolába, barátságos és szép környezetet teremtettek a nebulóinknak.

Szerettük volna, ha ez évtől az évnyitó Pócsmegyeren különleges emléket is ad a tanulóknak, szülőknek és a gyermekeket tanítóknak is!

Abonyi Zsófia, Füzesséryné Bogár Szilvia és Urbán Márton tánctanáraink biztosították a jókedvű tanévkezdést!

Táncre hívták a jelenlévőket, a pattogó népzeneire hatalmas körben együtt táncoltak a gyerekek, szülők és pedagógusok.

A látvány önmagáért beszélt, a közös munka és közös élmények adják iskolánk erejét és minőségét!

Hiszünk benne hogy gyermekeink jelentik jövőnket, nevelésük éppoly fontos, mint a tudásuk és tanulmányi sikereik!

SZENTE GYULA INTÉZMÉNYVEZETŐ

Nyári táborok a református gyülekezeten

Ifjaink 25 fős csapata erdélyi körúton vett részt. Meglátogattuk testvér-gyülekezeteinket és mesés szépségű helyekre jutottunk el. Élveztük az erdélyi vendégszeretetet!

A kép a zilahi református templom lépcsőjén készült.



A nyári hittantáborban 50-en lehettünk Balatonyörökön. Előtérben a Jordán folyó látszik, amelyen száraz lábbal kelt át a nép Józsué idejében.

„Én és az én házam népe az Úrnak szolgálunk.”

Józsué könyve 24,15

Mindkét tábor felejthetetlen élmény maradt! Hálás köszönet a Pócsmegyeri Önkormányzat támogatásáért!

Áldás, békesség!

KOVÁCH TAMÁS

Hangok a Dunakanyarban

Szívesen írnám, hogy műfajt teremtünk, de ez nem igaz, bizonyára máshol korábban volt már hasonló. Azt azonban nyugodtan mondhatom, hogy egy igazán izgalmas és különleges rendezvényt készülnék. A lakásszínházokhoz hasonlítanám, amelyeknél szintén egy nem steril térben, hanem egy ingergazdag, sajátos atmoszférájú helyiségben rendeznek színházi előadást. Számunkra most a könyvtár lesz a színházterem.

Névadónk, Karinthy Ferenc 1921. június 2-án született, a centenárium alkalmából két egyfelvonásosát láthatjuk Kas Kriszta rendezésében Az Art osztály felnőtt csoportjának előadásában. A *Dunakanyar* az egyik legismertebb színműve, idén több helyen látható, a szellemesen megírt szöveg jutalomjáték a színészeknek. A *Hangok az űrben* műfaja rádiójáték, élő előadása talán sohasem volt. A két színdarabot rövid szünettel egymást követve láthatják a kedves nézők.

Izgalmas színházi tér lesz a könyvtár, de szűkös méretei miatt a nézőszámot limitálni kell, ezért bár a belépés ingyenes, de a részvételi

szándékot jelezni kell előre. Ez alkalommal nagyon szigorúan vesszük a regisztrációt, csak azokat engedhetjük be, akik korábban jelezték érkezésüket. Mikor ezeket a sorokat írom, a hatályos jogszabályok

nem tartalmaznak korlátozást könyvtári rendezvényekre, de a járvány erősödése miatt újabb rendeletekre számíthatunk. A regisztrációnál ezért kérjük jelezzék, hogy rendelkeznek-e védettségi igazolvánnyal.

A könyvtár méretei miatt egyszerre kevés néző fér be, de nem szeretnénk, hogy bárki lemaradjon az élményről. Az előadók vállalták, hogy két alkalommal is bemutatják a színműveket, **szeptember 25-én (szombaton) este 7 órakor és szeptember 26-án (vasárnap) délután 4 órakor.**

Köszönjük Az Art osztály felnőtt csoportjának, hogy idejüket áldozták a szöveg tanulásra és a próbákra, köszönjük Kas Krisztának lelkesedését és kifogyhatatlan kreativitását, hogy létrehozta számunkra ezt a különleges előadást. Köszönjük a Hamvas Béla Pest Megyei Könyvtár és Pócsmegyeri Önkormányzata támogatását.

Az előadásokra regisztrálni lehet a konyvtar@pocsmegyer.hu e-mail címen, a 06-30-831-0301 telefonszámon vagy személyesen a könyvtárban.

Karinthy Ferenc születésének centenáriuma alkalmából

Hangok a Dunakanyarban

Az Art osztály felnőtt csoportja bemutatja Karinthy Ferenc Hangok az űrben és Dunakanyar című egyfelvonásos színműveket egymást követve szünettel

2021. szeptember

25. este 7 órakor
26. délután 4 órakor

Karinthy Ferenc Könyvtár
Pócsmegyer
Kossuth út 27.

A belépés díjtalan, de regisztrációhoz kötött!

Előadók: 06 (30) 831-0301, konyvtar@pocsmegyer.hu

SCHANDL ESZTER

Kötetlenül

Nem a falaktól korszerű és élhető közeg az iskola, hanem az emberektől.

Harminchét éven keresztül gyűjthettem közvetlen tapasztalatot az oktatásról. Történeteimmel megpróbálom szolgál- ni azokat, akik szeretnék mentesíteni gyermeküket a fölösleges kudarcoktól, stressztől, szorongástól. (Az írásban ki- talált nevek szerepelnek)

Nem ülök be a padba!

Ahogy belépett, már láttam, hogy különös gyerekről lesz szó. Nem nézett rám, sőt a többi gyerekekre sem. Szorosan fogta anyja kezét, aki talán sápadtabb volt, mint ő. Mindketten riadt tekintettel néztek körül, csak egy pillanatra, hogy gyorsan felmérjék a terepet: hol lehet a legbiztonságosabb hely? Valószínű, hogy nem találtak olyat, mert tanácstalanul álldogáltak tovább az ajtóban. Egy idő után, az anya lehajolt és valamit súgott a kisfiúnak, mire annak legöbült a szája és gyors mozdulattal szorosan átölelte az asszonyt. Néhány percig viaskodtak. Kíváncsian néztem a huzavonát. Az anya győzött, elsietett, otthagya duzzogó fiát az ajtóban. Gyorsan a gyerekekhez léptem, mert attól féltem, hogy utánaszalad. Dühösen és morcosan nézett rám.

– Nem fogok beülni a padba. – jelentette ki, mielőtt bármit is mondtam volna. Dacosan karba tette a kezét. Tekintete meg ezt kérdezte: Na? Mit lépsz erre?

Rutinom volt már a hasonló esetek kezelésében. Elmosolyodtam.

– Neked nem is kell beülni egyetlen padba sem. Oda félre ülhetsz, arra a kis lépcsőre. Közel van az ajtóhoz, és ha jön az anyukád, te lehetsz az első, aki hazamegy.

A kisfiú, nevezzük Zolikának, két napig azon a fellépőn kuporgott, ami a kislővésű gyerekeknek volt rendszeresítve, hogy felérjék a tábla felső szélét. A dacosság alatt semmit sem kellett tevékenykednie, ezért a táskáját ki sem nyitotta. Csekély színészi tehetséggel úgy tettem, mintha a világ legtermészetesebb esete lenne az, hogy van, aki nem akar iskolába járni. Ezzel együtt ügyeltem, hogy kimaradjon a többiekkel zajló játékokból is. Nem figyeltem rá, nem törődtem vele úgy, mint a társaival. Mivel jókedvűvé varázsoltam az első napokat,

Zolika sóvárogni kezdett a közös játékokban való részvételre. Alig vártam már, hogy közeledjen. A közömböst játszani nem volt könnyű, mert ha hozzám szólt, tekintete elárulta bizonytalanságát. Amikor megrángatta a ruhámat, és megkérdezte suttogva, hogy beülhetne egy padba? Azonnal befogadtuk, örültünk neki, választhatott padtársat is. Zolika később egyik legjobb tanulómmá varázsolódott, de nagyon sok szabályt kellett megismernie ahhoz, hogy szeresék a társai is.

A szakirodalomban sokat lehet olvasni a dacos, makacs gyerekekről. Sokféle tanácsot, módszert javasolnak, amivel utólag lehet esetleg némi eredményt elérni. Az én véleményem az, hogy ha egy gyermek nem kap elég időt a személyiségfejlődéséhez utólag már nagyon nehéz kompenzálni az elrontott viselkedést. Három ütemet kellene követni egyéni mértékű arányossággal. Ráhangolódás, a jelentésképzés, és a gyakorlás az, ami esetleg segítheti a gyermeket a változásokhoz való zökkenőmentes alkalmazkodásban.

Mit jelent ez? Azt, hogy ismerni kell gyermekünk személyiségének azt az oldalát, ahogy a környezetét képes megismerni, a szokásokat elfogadni, beépíteni a kis életébe. Milyen ütemben zajlanak ezek a mindennapi tevékenységek? Biztos vagyok abban, hogy kezdetben minden gyerek kíváncsi, nem szükséges különféle módon kicsikarni belőle az érdeklődést.

Számos helyzetben remek alkalom nyílik, hogy felkészítsük csemeténket arra, hogy a világ nem csak a lakásból, a játszótéri homokozóból áll. A nyaralás, a vásárlás, óvodáztatás és az iskola mind, mind olyan hely, ami tele van kiszámíthatatlan történésekkel. Ezeken a hétköznapi színtereken tanulja meg a gyerekek mit jelentenek a körülötte lévő dolgok. De csak azt tudja megismerni, amit az adott helyzetben „elér” a szellemi képessége. Nem biztos, hogy a nyaralás során érdekesnek tartja a vizet, a büfét, de még a pancsolás örömeit sem fedezi fel rögtön, ezért ne erőltessük. Az állatkertben lehet, hogy legelőször a pattogó kis veréb a lábánál sokkal érde-

kesebb egy kétévesnek, mint a tőle még túl távoli, rács mögött heverő oroszlán. Miközben a számára érdekes tárgyak nevének és funkciójának (ez mi?) kérdezgetésével ráhangolódik az új környezetre, eközben elindul a tanulás második fázisa, a **jelentésteremtés**.

Ekkor ő már tulajdonképpen új fogalmakat alkot. Megtanulja, hogy vannak számára olyan dolgok, amik tabunak számítanak. Felfogja az új helyszínen elvárható viselkedés első szabályait. Legközelebb ő fogja sorolni a megismert dolgokat, meg azt mit lehet és mit nem. Mint egy kis papagáj ismételteti a tárgyak nevét és a szabályokat, ezzel védi a memóriájába a tanultakat. Ehhez jó adag türelemre és figyelemre van szükség minden felnőtt részéről.

Zolika egyke kisfiú volt, túlzott féltéssel nevelték, ritkán játszhatott szabadon, mert örökösen a veszélyekre figyelmeztették. Úgy gondolta, nem jó a világ, tele van csúnya, rossz dolgokkal. Csak az anya jelenléte adott neki biztonságot, mert ott feltétel nélkül teljesült az akarat, az iskola nem ilyen hely volt, ezért nehezen szokta meg.

A gyerekek normális fejlődését, az én tapasztalatom szerint, kiegyensúlyozott arányban az élénk testmozgás, a kíváncsiság és az elmélyedés jellemzi. Az ettől eltérő viselkedéseknél az okokat kellene feltárni, és ha képesek rá megszüntetni, vagy esetleg szakember segítségét kérni.

Az óvoda vagy iskola kapujában megtorpanó, síró gyermek esetében nagy hiba, ha haragot, türelmetlenséget mutatunk és valamilyen kényszerítéssel törjük meg az ellenálló akaratát. Persze nem lehet minden esetben hosszas magyarázatba kezdeni, hogy most ideme-gyünk, aztán meg oda és ott mi vár rád. A gyerekek azonnal gyanakodnak, ha a szülők túlságosan lelkesednek valamiért. Pláne, ha már megtapasztalták, hogy az orvosnál még sem olyan kedves a bácsi/néni ahogy anya meg apa állította.

A következő részben: **Bagoly mondja verébnek** címmel az iskolai felszerelések és használatuk csapdjáról lesz szó.

A jóga hatásai – pozitív testi és lelki változások

Szeptembertől, hétfőnként 18 órától újra indul a jóga a PRK-ban!

A jóga hatásai már széles körben ismertek. Azok, akik rendszeresen gyakorolják, rengeteg pozitív hatásról számolnak be. Napjainkban már Magyarországon is egyre több vidéki városban találkozhatunk igazi jógikkal, akik hetente többször is meglátogatják a kedvenc jógastúdiójukat. Testi hatásai ismertek, természetesen a lelki és szellemi élmények sem elhanyagolhatóak. A jóga nem pusztán testmozgás, hanem egy közel 5000 éves rendszer, aminek célja, hogy tudatosabbá váljunk. Valljuk be, a mai emberek nem mind a megvilágosodást, vagy egy magasabb szellemi szint elérését keresi az ászanák gyakorlása közben. A jóga stúdió az a hely, ahol a fizikai test dolgozik, amíg az elme megpihen.

Egyensúlyban önmagaddal

A jóga szó a szanszkrit eredetű, **egyeseülést jelent**.

A jóga hatásai a testre, vitathatatlanok. Ha kezdő vagy, először meglepődve tapasztalhatod az első óra után, hogy a gyönyörű izzadságcseppek bizony megjelennek majd a homlokodon. Külső szemlélő számára szinte pillékönnyű mozdulatok mögött valójában komoly fizikai munka van. A közösségi médiában rendszeresen látni olyan videókat, ahol jógik mutatnak be ászanákat, különböző környezetben. Izmos, tónusos testüket jógával tartják karban, hiszen a gyakorlatok csak könnyűnek tűnnek, valójában erőteljes fizikai igénybevételt jelent. Ha még új vagy a jóga rendszer világában akkor érdemes felkeresni egy hozzád közel eső hatha jógastúdiót, ami könnyen válhat a következő hónapokban és években a béke szigetévé számodra.

Kezdő jógázó megtapasztalhatja, hogy egy – egy ászana először feladja számára a leckét. Ez a mozgásforma azért csodálatos, mert abban segít minket, hogy a jelenben legyünk gyakorlás közben. A jóga igába hajtja a testet és rendszeres gyakorlással, egyre könnyebben mennek majd a nehezebbnek tűnő gyakorlatok is.



A jóga hatásai a szervezetünkre

A jóga **erősíti az idegrendszert**, csökkenti a mentális stresszt és formálja a testet. Jógaórán a saját testsúlyoddal dolgozol, ezért az izmok tónusosabbakká válnak, te pedig ruganyosabbá. Mivel a hátizmok is jótékony terhelésnek vannak kitéve, ezért a testtartás is javul. Az említett izzadságcseppek pedig a méregtelenítés jelei, mivel jógázás közben a testünk hőt termel. Az izzadás aktivizálja a nyirokrendszert, ami azért felelős, hogy megszabaduljon a szervezet a káros anyagoktól. A nyirokrendszer kiválasztja a szövetekből és a folyadékokból a káros anyagokat és bőrön keresztül távozik. A **méregtelenítés** nemcsak izzadás közben történik, hanem mozgás közben is. Mivel főként csavaró és nyújtó gyakorlatokat végzel az órán, így a belső szerveid is "prés alá kerülnek", mely javítja a vérellátást, ezáltal jobban kiveszik a részüket a méregtelenítésből.

A jóga **az emésztésre is hatással van**, mivel ezen mozdulatok kivitelezése segíti a puffadás, székrekedés csökkenését. Ugyanígy a légzés is hatással van az emésztésünkre, mivel a jóga légzés hullámzó mozdulata, szó szerint masszírozza a belső szerveket így a hasüreget is. A jóga jótékony hatása megfigyelhető magas vérnyomással küzdők körében is. A Pennsylvania Egyetem kutatói megfigyelték, hogy a magas vérnyomással rendelkező emberek, rendszeres gyakorlás után nagy mértékű vérnyomás csökkenésről számoltak be.

Ülőmunka esetén kifejezetten ajánlott

A jóga áldásos hatásai közé sorolják, hogy jótékonyan hat a gerincünk épségére. Mivel ülő életmódunk a 21. század egyik nagy betegsége, ez sajnos rengeteg negatív következménnyel jár. A gerinc nyújtása segít a csigolyáknak szétválni az egész napos ülő munka után. A megfelelő gyakorlatsor segíti növelni a gerinc melletti izmok erősségét, aminek hatására javul a testtartásunk, és harmonizálja a három alsó csakrát is. A nyújtó és csavaró mozdulatsor serkenti a gerinc tápanyagellátását, így egészségesebb lesz a gerincünk. Bevezethető elhúzó derékfájdalmak esetén is, de nagyon fontos, hogy ilyenkor szakemberek segítségét kérjük. Ha úgy érezzük például, hogy lőtűzés kellemetlen érzéseket kelt bennünk, esetleg térdfájdalmat okoz, érdemes helyette sima törökülésben végezni a gyakorlatot. A rosszul kivitelezett ászanák többet árthatnak az egészségünknek, mint amennyi hasznuk van.

A jóga hatásai A női testre

Mivel a jóga az sokat tesz az idegrendszerünk egészséges és természetes működésért, így hatással van az ember a hormonrendszerére is. Az idegrendszerünk a hormonrendszer irányítója és ez adja tovább az információkat a hormontermelő

rendszerek felé, hogy miből mennyit termeljen és mikor. Hormonrendszerünk nagyon érzékeny, befolyásolja például az időjárás, a napszak, az ételek amit fogyasztunk. A jóga segít abban, hogy egyensúlyban legyen a hormonrendszer, ami különösen fontos a női szervezet számára.

A jóganak kiemelt szerepe van a test formálásában, az alakformálásban is. A rendszeres gyakorlás erősíti a vázizomzatot, a fogyni vágyók számára érdemes kipróbálni a Bikram illetve az Ashtanga jógát. Az Ashtanga az egyik legdinamikusabb jóga forma, fizikailag megterhelő és javítja az állóképességet is. A Bikram, más néven forró jóga vagy hot yoga lényege, hogy a test a 40 fokos meleg hatására jobban megizzad, ami felfokozza a méregtelenítő folyamatokat. Aki azonban elkezd legalább hetente kétszer jógázni, annak az életmódjában is fontos változásokat kell végre hajtania. A hatása az étkezési szokásainkban is tetten érhető lesz, hiszen tudatosabban odafigyelünk majd arra, mit fogyasztunk napközben. Emellett fájdalomcsillapító, hiszen a lassú mozdulatok, kíméletesen mozgattják át a test különböző izmait, ezáltal csökkentve a stresszt és a fájdalmat. A jóga azonban nemcsak testi szinten fejleszt minket, hanem ami a legfontosabb lelki életünket is harmonizálja.

Ép testben ép lélek!

A jóga **stresszoldó hatása** sok éve ismert. A folyamatos nyújtó mozdulatok és a légzés folytonossága frissítően hat az idegrendszerre. Mivel a stressz sajnos szinte az életünk része, mint ahogy a bemerevedett nyaki és vállizmok is, ezen tud segíteni a jóga. Olyan belső folyamatokat indít el a mozgás által, ami segít abban, hogy kiengedjük a fáradt gőzt. A mozgás szó szerint rákényszeríti az egész nap információk tömegével hadakozó, csapongó elménket, hogy megálljon egy órára. A jóga óra fizikai gyakorlatokból áll, az óra végén következő meditáció pedig hozzá segít ahhoz, hogy elengedjük az egész napos feszültséget. Heti két – három gyakorlás, már jelentős eredményeket hozhat az életünkben.

A koncentrált figyelem, az idő amit jógával töltünk szinte újraindítja az elménket, legalábbis gondolataink megnyugszanak. Minden egyes **belélegzéssel feltöltjük a testet életerővel** és minden egyes kilégzést követően el tudjuk engedni a ránk nehezítő belső feszültséget. Az ászanák harmonizálják a jobb és bal agyféltek működését, megtanítanak a fegyelmezett munkára és talán a legfontosabbra: türelemre. Türelemesebbek leszünk önmagunkkal, a környezetünkkel. A tudatunkat abban a pil-

lanatban csak az adott ászana tölti meg, minden más hatás elenyészővé válik így képes vagy arra, hogy elengedd magad. Azzal, hogy a jelen pillanatra koncentrálnak és nem a jövőben, vagy a múltban csapong az elménk.

Magabiztosabbá tesz

A sok meditáció, relaxáció és a fizikai gyakorlatok kivitelezése egyszerre **erősíti az immunrendszert és javítja az önmagunkhoz való viszonyunkat is**. A jógát gyakorló személy energiái egészséges egyensúlyba kerülnek, aminek hatása van az önbizalmunk növekedésére is. Nagyon sokan tapasztalják, hogy ezen mozgásforma gyakorlása előtt mennyire alacsony volt az önértékelésük, a jóga azonban mentális belső erőt biztosít. Ez a belső erő olyan testi – lelki hatással bír, hogy sokan a magánéletükben is változásokat tapasztalnak a rendszeres gyakorlást követően. Már az első órán érezhető lesz a változás, a vállaidat erősebbnek, a láb és a hozzá kapcsolódó izmokat pedig lazábbnak fogod érezni. Egy hét után szinte várni fogod azokat egy órákat, amikor a stressz varázsütésre megszűnik az életedből, a test pedig semmi másra nem fókuszál, csak arra, hogy végrehajtsa az előírt gyakorlatot. Valószínűleg kiegyensúlyozottabb lesz alvásod, az arc bőröd pedig tisztább.

FORRÁS: THEBRIGHTACADEMY.COM

Köszí, önkéntes!-ek az Irány Surány Fesztiválon

Az Irány Surány Fesztiválon a Legendás állatok a szigeten kiállításunk és sátrunk nagy siker volt, rengetegen megfordultak nálunk, kézműves programokat tartottunk (szelektív játszóház, barátság kövek festése, Surány manó készítése), az érdeklődők színezték a **Gyere velem vásárolni táskát** és szavaztak a rajzokra. Vendégünk volt a **Varázkert levendula** vezetője, aki játékos gyógynövényismeretet tartott, valamint ki lehetett tölteni madárkvíz és fatotót.

Kiosztottuk a **Legendás állatok a szigeten** rajzpályázat díjait, Valamint idén ötöd-ször adtuk át a **Köszí, önkéntes! díjakat** a legaktívabb önkénteseknek.

A program munkatársai voltak: Balogh Katalin és Fenyvesi Noémi, kiállításrendező; Topits Judit, projektvezető; Balogh Katalin, rajzpályázat programvezető, Surány manó készítés; Rónaháty Zsófia, fatotó; Szandi Adrienn, barátság kövek festése; Gresó Marcela, szelektív játszóház; Mikó Mária, Varázkert

levendula, gyógynövény ki-kicsoda; Antmann István, építés. A sátor munkatársai voltak: Várnoki Mónika, Varga Inci és Kaba Olívia, valamint Kirchner Tamás, Rasztik Dominika és Perjési Trisztán közösségi szolgáltatók.

A **Köszí, önkéntes!** sátrat támogatta: Nemzeti Együttműködési Alap és Miniszterelnökség (Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt.), Royal Security Kft, Párkánzky Árpád autószerelő és egy surányi magánszemély.

IMPRESSZUM:

Felelős kiadó és szerkesztés: Pro Pócsmegyer Kft.,
2017 Pócsmegyer, Kossuth L. u.27.,
E-mail: kisbiro@pocsmegyer.hu; Tel.: 30/844 4439
Nyomás: Pannónia Nyomda Kft., Budapest
Megjelenik havonta 1200 példányban

Az aláírt cikkekért, képekért a szerző viseli a felelősséget. A mondanivaló nem feltétlenül egyezik a szerkesztőség véleményével; a sajtó- és szólásszabadság szellemében lapunkban helyt adunk egymásnak ellenmondó véleményeknek is, kivéve azokat, melyek egyéb okok miatt (erkölcsi, szélsőséges, stb.) kerültek kitiltásra az újságból. A hirdetések tartalmáért a kiadó felelősséget nem vállal. Szerkesztőségünk fenntartja az írások szellemiségét nem érintő rövidítések és helyesbítések jogát.

Köszí, önkéntes! díjak, 2021

A díjakat idén ötödször adjuk át, és az év Köszí, önkéntes! díjasainak listája az egyesület 10 alapító tagjának döntése értelmében alakult ki.

Az elmúlt évünk sem volt könnyű, mégis megépítettünk egy petanque pályát a Liget téren, hogy a helyi sportolási lehetőségeket bővítsük, gondoztuk a növényeinket, fáinkat, többféle új családi programot szerveztünk a Kincsvadászattól a kézműves foglalkozásokig és szokásos tevékenységeinket is végeztük, a rajzpályázattól a helyi rászoruló karácsonyi megajándékozásáig. Örülünk, hogy egyre többen kapcsolódtok be a munkánkba!

Minden előtt szeretnénk megköszönni az önkormányzat közterületen dolgozó munkatársainak az önkéntes programmal való együttműködést. **Mucha István, Németh István és Szabó Tamás** ajándéka

1-1 üveg tahitótfalui eperbor.

Van egy fiatalember, akinek szívügye a környezetvédelem. Minden környezetvédelmi megmozdulásunkon ott van és az ökotáborainkon is tevékeny részt vállalt, a gyerekeknek tőle lett fogalmuk a mulcsozásról, a magaságyásról vagy a komposztálásról. Az iskolában is rendhagyó környezetvédelmi órákat tartott a fák szerepéről. Köszöntjük a Köszí önkéntes díjasok között **Szilvágyni Gábort!**

Van egy, ma már nyugdíjas önkéntesünk, aki éveken keresztül nagy szeretettel szerkesztette és nyomtatta a rajzpályázati győztes gyerekek képeslapjait. Segítője volt a Liget téri faültetés projektnek és a surányi közterek, buszmegálló körüli rendrakásnak. Örömmel üdvözljük a Köszí önkéntes díjasok között **Cséry Ágnest!**

A díjat az unokája veszi át.

Van egy önkéntes, aki már akkor is jött segíteni az ökotáborainkba és vezetett kézműves foglalkozást az Irány Surány fesztiválon, amikor még nem is voltunk egyesület. Azóta is itt van köreinkben és lehet rá számítani. Tavaly például a kezdeményezésére és segítségével szépült meg a Surány IV-ben lévő plákhely. Köszöntjük a Köszí önkéntes díjasok között **Simon Klaudiát!**

Volt tavaly egy surányi lakos, aki fejébe vette, hogy a Napsugár téri juharfánkat benevezi az Év fája versenybe. Így is lett, és a hosszú kampányidőszakot nagyon ügyesen menedzselte. Mindenkit és minden online cso-



A 2021-es Köszí, önkéntes! díjasok

portot megmozgatott. Végül az 5. helyen zárta a fánk a versenyt és ezzel Az év juharfája lett. Köszöntjük a Köszí önkéntes díjasok között **Erberling Esztert!**

Van egy család, aki nagyon sokat tesz a településért! A szülők mindig jönnek a közterület tisztogatási, szépítési akcióinkra, az apa öntötte az új Liget téri padok betonlábait, a mama pedig akkor is tudott szerezni az egyesületnek gumikesztyűt, amikor sehol egy darabhoz sem lehetett hozzájutni. A fiúk a közösségi szolgálatát nálunk töltötte tavaly és együtt szállították ki a rászoruló adomány-csomagjait. Nagyra értékeljük a munkájukat! Köszöntjük a Köszí önkéntes díjasok között **Stremeny Gábort, Dobos Ildikót** és fiukat, **Stremeny Benedeket!**

Van egy önkéntesünk, aki remekül főz! A rendezvényeinket nagy meglepedésünkre többnyire ő eteti a meghívottjainkat. A környezetvédelmi programjainkon is mindig lehet rá számítani, a Liget téri fák és mályvák az ő munkáját is dicsérik. Nagyon köszönjük az önkéntes munkáját! Köszöntjük a Köszí önkéntes díjasok között **Eőry Rolandot!**

Van egy tagunk, aki amint betette a lábát a településre, eljárt a rendezvényeinkre és támogatta a munkánkat. A Liget téri fa- és mályvaültetésben is többször részt vett, valamint az okudokáló workshopokon is tevékeny munkatársunk volt. Köszöntjük a Köszí önkéntes díjasok között **Kovács Nikolettet!** A faültetés az egyesületnek mindig is szív-

ügye volt és ez az érdeklődés egybeesett egy önkéntesünk mániájával. Évek óta koordinálja a helybélieknek szervezett facsemete árusítást és osztást. Az iskolában is tartott rendhagyó környezetvédelmi órát a fák szerepéről a gyerekeknek. Köszöntjük a Köszí önkéntes díjasok között Rónaháty Zsófiát! Van egy nagyon értékes összurányi nyaraló tagunk, aki rengeteget tesz az egyesületért. Ő a projektgazdája a rajzpályázatnak, és zsűritagként a kezdetek óta részt vesz a munkákban. Sok plakátunkat, szórólapunkat, oklevelünket, emléklapunkat ő tervezte. Szakmai tudására és józólésére mindig lehet számítani! Köszöntjük a Köszí önkéntes díjasok között **Balogh Katalint!**

Van egy viszonylag új tagunk, aki szerencsére nagyon tevékeny. Ha kell, karbantartja a Kincskereső játék ládáját, ha kell, a helybéli nének felvágja a tűzfát vagy összegereblyézi a kápolna körül a platánfák lombját. Mindig meglátja a tennivalót. A mostani szezonról ő az alsó strandi önkéntes, minden héten kétszer üríti a szemeteseket. Neki köszönhetjük, hogy az alsó strand ilyen tiszta! A településnek főnyeremény a munkája! Köszöntjük a Köszí önkéntes díjasok között **Perjési Zoltánt!**

Idén a díjazottak közös ajándékot kapnak, egy közösségépítő sárkányhajózást. Minden díjazottnak gratulálunk!

Irány Surány Fesztivál, 2021. augusztus 7.

Elment olimpiai bajnokunk

Csom István (1940-2021)

Már a Kisbíró 2016. decemberi számában, felmerült a kérdés. Jelenleg is van egy olimpiai bajnokunk? Ki lehet ő? Nevezzük meg, ha ismered – kérte a lap riportere.

Csom Istvánnak hívják – mondtam büszkén. 1978-ban Buenos Airesben nyert sakkcsapat olimpiát a Portisch Lajossal fémjelezett, kiváló sakkcsapat tagjaként. Itt lakik köztünk, csendben, nagy szerényen Surány II-ben a Szekfű utca 11-ben. Az interjú után a következő nyáron nyaralójában felkerestem Csom nagymestert. Felhívta figyelmemet, hogy nem nyári olimpián, hanem a szellemi olimpián, szerzte aranyérmét. Teljesítménye azért rendkívüli és értékes, mert azóta sem tudta a magyar csapat, ezt a szép sikert elérni. Utolsó látogatásom alkalmából büszkén mutatta azt a növendék fát, amit szent földről hozott. Ott állt kertjében a Csontvári festményéről megismert – libanoni cédrus. Házigazdám azt tervezte, hogy ha a facsemete megerősödik és átültethető lesz, az Surány sport létesítményét, ligetét fogja ékesíteni. Felesége sokat betegeskedett, ezért ritkán jött ki, két szintes, tágas hétvégi házukba, amit több évtizede építettek reménnyel és szorgalommal. Végül már sok energiájukat emésztette fel azt fenntartani. Ismerjük hát meg Surány neves nyári lakóját, szomszédunkat és spottársunkat. Csom István Sátoraljaújhelyen született 1940-ben. Gyermekként inkább a foci iránt érzett érdeklődést, jóllehet még iskolás kora előtt, megtanult sakkozni. Első sikereit 1958-ban, 18 évesen aratta, ekkor középiskolai versenyt nyert. 1963-ban azonban már sakkmeisteri, 1967-ben nemzetközi címet is megszerezte. 1973-ban pedig nagymester lett. Gondoljunk csak bele, akkoriban még csak 33 éves volt. Összesen kilenc sakkolimpián játszott magyar színekben. Csom István 191 alkalommal szerepelt, a magyar válogatottban. Csapatban a Buenos Airesben rendezett olimpián, 1978-ban szerzett olimpiai bajnok címet. Három alkalommal – 1970-ben, 1972-ben és 1980-ban ezüstérmét nyert. A sportban elért sikereiért és egyéb társadalmi szerepvállalásáért számos díjjal tüntették ki.

Többek közt hosszú és eredményes sakkozó pályafutása, edzői- és szakírói tevékeny-



sege okán, „Pro Urbe Budapest” - díjjal, illetve az Óbudai Széchenyi Körben végzett tevékenysége elismeréseként „Pro Óbuda” - díjjal is jutalmazták. A 2000-ben megalapított Óbudai Széchenyi Kör élére 2007-ben választották meg és 2019-ig töltötte be az elnöki pozíciót. A kör elnökeként 100 előadást szervezett a tagoknak. A munkájára hivatásként tekintett.

Jó kapcsolatban vagyok Lágymányosi Eszterrel a Magyar Sakkszövetség volt titkárnőjével, aki szomorúan mesélt nekem a tokiói olimpia alatt, július 25-én elhunyt remek sakkozóról. Emlékszem az órákig

tartó telefonbeszélgetésekre, amiben a sakkot, a labdarúgást, illetve a napi politikát vettük górcső alá - mondja. Emlékszem egyszer bejött a Sakkszövetségbe (Falk Miksa utca). Megvárt és együtt mentünk haza gyalog (!) Óbudára. Ő is ott lakott. Át a Margit hídon, a szigeten, az Árpád hídon és csak mesélt-mesélt a jóga jótékony hatásáról. Akkor már túl volt 70-en, de bírta a strapát! Megemlítette, hogy szokott jógázni. Érdekes emlék róla, hogy nyomon kísérte és erősen érdekelte a Petőfi csontok sorsa, előzménye és kutatása. Nagy szívügye volt, sokat mesélt Barguzinról. A 7-es kutatóárokra. Másik kedves emlékem, amikor a Széchenyi Kör szervezésében el látogattunk Nagycenkre. A polgármester már várt minket. Megtekintettük névadónk kastélyát, a nagycenki gyermekévek színhelyét. Surányról keveset esett szó. Lévéen, hogy feleségével együtt ritkán tudtak kimenni. Az utóbbi időben, főleg felesége halála után, nehéz volt neki meglátogatni fiatalok kedves fészket.

A Magyar Sakkszövetség 2005-ben életműve elismeréseként: Maróczy-díjat adományozott neki. Idén a Magyar Érdemrend Tiszti keresztje polgári tagozat állami kitüntetését vehette át Budapesten.

Olimpiai bajnokunkat, az olimpia alatt veszítettük el. Emlékét megőrizzük.

DLUHOPOLSKY LÁSZLÓ



VOLÁN menetrend módosítás

2021. szeptember 1-től

A 893-895 Budapest – Szentendre – Tahitótfalu – Surány – Szigetmonostor autóbusszvonalon

- A 7 sz. Járat minden tanítási szünetes munkanapokon, Szigetmonostorig meghosszabbított útvonalon közlekedik: Szentendre, autóbusz-állomás ind. Δ 9:05 óra – Szigetmonostor, faluház érk. Δ 10:01 óra
- A 6 sz. Járat minden tanítási szünetes munkanapon, Szigetmonostortól meghosszabbított útvonalon közlekedik: Szigetmonostor, faluház ind. Δ 10:09 óra – Szentendre, autóbusz-állomás érk. Δ 11:05 óra

893–895 Budapest – Szentendre – Tahitótfalu – Surány – Szigetmonostor

| Km | Km | VOLÁNBUSZ Zrt. | 896 | 895 | 893 | 893 | 893 | 895 | 895 | 895 | 893 | 893 | 893 | 895 |
|-----------------------------------|------|--------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | www.volanbusz.hu | R | R | R | E | R | R | R | R | R | R | R | R |
| 0,0 | 0,0 | Budapest, Újpest-Városháza XII. ker. | | | | | | | | | | | | |
| 2,3 | 2,3 | Budapest, Tungram | | | | | | | | | | | | |
| 2,9 | 2,9 | Budapest, Fő ut. | | | | | | | | | | | | |
| Budapest-bérlet szakszolgáltatás | | | | | | | | | | | | | | |
| 13,2 | 13,2 | Szentendre, Papírgyár | | | | | | | | | | | | |
| 13,7 | 13,7 | Szentendre, Egység | | | | | | | | | | | | |
| 15,0 | 15,0 | Szentendre, aut. áll. | | | | | | | | | | | | |
| Budapest, Bathányi tér Szentendre | | | | | | | | | | | | | | |
| 15,0 | 15,0 | Szentendre, aut. áll. | | | | | | | | | | | | |
| 15,9 | 15,9 | Szentendre, Római kö tér | | | | | | | | | | | | |
| 16,4 | 16,4 | Szentendre, Bokkós park | | | | | | | | | | | | |
| 16,8 | 16,8 | Szentendre, Izégyi előg. | | | | | | | | | | | | |
| 17,5 | 17,5 | Szentendre, Pismány ABC | | | | | | | | | | | | |
| 18,0 | 18,0 | Szentendre, Danubius szálló | | | | | | | | | | | | |
| 18,5 | 18,5 | Szentendre, Papszigeti bej. út | | | | | | | | | | | | |
| 19,0 | 19,0 | Szentendre, Horgony u. | | | | | | | | | | | | |
| 19,5 | 19,5 | Szentendre, Barackvirág u. | | | | | | | | | | | | |
| 19,9 | 19,9 | Szentendre, szigetmonostori röv. | | | | | | | | | | | | |
| 20,3 | 20,3 | Lednyifalu, Akácos út | | | | | | | | | | | | |
| 21,1 | 21,1 | Lednyifalu, Boldogtanyai út | | | | | | | | | | | | |
| 22,0 | 22,0 | Lednyifalu, Erkel F. u. | | | | | | | | | | | | |
| 22,7 | 22,7 | Lednyifalu, pócsmegyeri röv. | | | | | | | | | | | | |
| 23,5 | 23,5 | Lednyifalu, Alsógy K. tér | | | | | | | | | | | | |
| 24,1 | 24,1 | Lednyifalu, Seres u. | | | | | | | | | | | | |
| 24,8 | 24,8 | Lednyifalu, Tavasz u. | | | | | | | | | | | | |
| 25,4 | 25,4 | Tahitótfalu, Újtelep | | | | | | | | | | | | |
| 26,0 | 26,0 | Tahitótfalu, MTA udvar | | | | | | | | | | | | |
| 26,6 | 26,6 | Tahitótfalu, Híd | | | | | | | | | | | | |
| 28,0 | 28,0 | Tahitótfalu, H5 sők léns | | | | | | | | | | | | |
| 31,2 | 31,2 | Tahitótfalu, Vízmei telep | | | | | | | | | | | | |
| 32,9 | 32,9 | 0,0 Pócsmegyér, bej. út | | | | | | | | | | | | |
| | | 0,7 Pócsmegyér, orvosi rendelő | | | | | | | | | | | | |
| | | 0,9 Pócsmegyér, röv. | | | | | | | | | | | | |
| | | 1,2 Pócsmegyér, iskola | | | | | | | | | | | | |
| 32,9 | 32,9 | 1,8 Pócsmegyér, bej. út | | | | | | | | | | | | |
| 33,7 | 33,7 | Surány, Galamb u. | | | | | | | | | | | | |
| 34,2 | 34,2 | Surány, Rózsa u. 41. | | | | | | | | | | | | |
| 34,6 | 34,6 | Surány, Rózsa u. 15. | | | | | | | | | | | | |
| 35,1 | 35,1 | Surány, Napsugár tér | | | | | | | | | | | | |

| Km | Km | VOLÁNBUSZ Zrt. | 896 | 895 | 893 | 893 | 893 | 895 | 895 | 895 | 893 | 893 | 893 | 895 |
|------|------|----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | www.volanbusz.hu | R | R | R | E | R | R | R | R | R | R | R | R |
| 35,1 | 35,1 | Surány, Napsugár tér | | | | | | | | | | | | |
| 35,6 | 35,6 | Surány, Rózsa u. 15. | | | | | | | | | | | | |
| 36,0 | 36,0 | Surány, Rózsa u. 41. | | | | | | | | | | | | |
| 36,5 | 36,5 | Surány, Galamb u. | | | | | | | | | | | | |
| 33,3 | 33,3 | 36,9 Surány, Mely út | | | | | | | | | | | | |
| 33,9 | 33,9 | 37,5 Surány, Gödözliget út | | | | | | | | | | | | |
| 36,5 | 40,1 | Szigetmonostor, iskola | | | | | | | | | | | | |
| 36,5 | 40,1 | Szigetmonostor, iskola | | | | | | | | | | | | |
| 37,6 | 41,2 | Szigetmonostor, faluház | | | | | | | | | | | | |

A vonal járatai Budapest közigazgatási határán belül a Budapest-bérlettel igénybe vehetőek, melynek feltételeiről a www.volanbusz.hu oldalon tájékozódhat.

A járatok az útvonalon rendszeresített, de a mezőben fel nem tüntetett egyéb megállóhelyeknél nem állnak meg.

34 V. 01-től IX. 26-ig szabad – és munkaszüneti napokon 44 IV. 25-ig, valamint X. 02-től szabad – és munkaszüneti napokon

Menetrendi jelek magyarázatai

- munkanapokon
- tanítási napokon
- tanszünetben munkanapokon
- szabad- és munkaszüneti napokon
- szabadnapokon
- munkaszüneti napokon
- munkaszüneti napok kivételével naponta

szabadnapok kivételével naponta

16 tanév tartama alatt munkanapokon, kivéve XII. 27-31. közötti munkanapokon

34 V. 01-től IX. 26-ig szabad- és munkaszüneti napokon

36 nyári dőszámítás tartama alatt szabad- és munkaszüneti napokon

44 IV. 25-ig, valamint X. 02-től szabad- és munkaszüneti napokon

16 téli dőszámítás tartama alatt szabad- és munkaszüneti napokon

87 nyári tanítási szünetben munkanapokon, valamint XII. 27-31. közötti munkanapokon

893–895 Szigetmonostor – Surány – Tahitótfalu – Szentendre – Budapest

| Km | | VOLÁNBUSZ Zrt. | | 895 | 895 | 893 | 895 | 893 | 895 | 895 | 895 | 893 | 893 | 895 | 895 | |
|------|------|---------------------------------|-----|--------|--------|-----|-------|---------|-------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|---------|
| Km | | www.volanbusz.hu | | 24 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 16 | 18 | 26 | |
| | | | | R | R | R | R | R | R | R | R | R | R | E | R | |
| 0,0 | 0,0 | Szigetmonostor, faluház | | ▲ 6 15 | ▲ 7 52 | | | ▲ 10 09 | | ▲ 12 55 | ▲ 14 08 | | | | | ▲ 18 00 |
| 0,6 | 0,6 | Szigetmonostor, Szabadság tér | | 6 16 | 7 53 | | | 10 10 | | 12 56 | 14 09 | | | | | 18 01 |
| 3,0 | 3,0 | Surány, Gódszigeti út | | 6 19 | 7 56 | | | 10 13 | | 12 59 | 14 12 | | | | | 18 04 |
| 3,6 | 3,6 | Surány, Mély út | | 6 21 | 7 58 | | | 10 15 | | 13 01 | 14 14 | | | | | 18 06 |
| 4,0 | 4,0 | Surány, Galamb u. | | 6 23 | | | | 10 17 | | 13 03 | 14 16 | | | | | 18 08 |
| 4,5 | 4,5 | Surány, Rózsa u. 41. | | 6 24 | | | | 10 18 | | 13 04 | 14 17 | | | | | 18 09 |
| 4,9 | 4,9 | Surány, Rózsa u. 15. | | 6 25 | | | | 10 19 | | 13 05 | 14 18 | | | | | 18 10 |
| 5,4 | 5,4 | Surány, Naposgár tér | | 6 26 | | | | 10 20 | 10 20 | 13 06 | 14 19 | 16 45 | 16 45 | 17 45 | | 18 11 |
| 5,9 | 5,9 | Surány, Rózsa u. 15. | | 6 27 | | | | 10 21 | 10 21 | 13 07 | 14 20 | 16 46 | 16 46 | 17 46 | | 18 12 |
| 6,3 | 6,3 | Surány, Rózsa u. 41. | | 6 28 | | | | 10 22 | 10 22 | 13 08 | 14 21 | 16 47 | 16 47 | 17 47 | | 18 13 |
| 6,8 | 6,8 | Surány, Galamb u. | | 6 29 | | | | 10 23 | 10 23 | 13 09 | 14 22 | 16 48 | 16 48 | 17 48 | | 18 14 |
| 7,6 | 7,6 | Pócsmezgyer, bej út | | 6 31 | 7 58 | | | 10 25 | 10 25 | 13 11 | 14 24 | 16 50 | 16 50 | 17 50 | | 18 16 |
| 0,7 | 0,7 | Pócsmezgyer, orvosi rendelő | | 6 33 | 8 01 | | | 10 27 | 10 27 | 13 13 | 14 26 | 16 52 | 16 52 | 17 52 | | 18 18 |
| 0,9 | 0,9 | Pócsmezgyer, rév | | 6 34 | 8 02 | | | 10 28 | 10 28 | 13 14 | 14 27 | 16 53 | 16 53 | 17 53 | | 18 19 |
| 1,2 | 1,2 | Pócsmezgyer, iskola | | 6 35 | 8 03 | | | 10 29 | 10 29 | 13 15 | 14 28 | 16 54 | 16 54 | 17 54 | | 18 20 |
| 1,8 | 1,8 | Pócsmezgyer, bej út | | 6 36 | 8 04 | | | 10 30 | 10 30 | 13 16 | 14 29 | 16 55 | 16 55 | 17 55 | | 18 21 |
| 9,3 | 9,3 | Tahitótfalu, Vízmű telep | | 6 38 | 8 06 | | | 10 32 | 10 32 | 13 18 | 14 31 | 16 57 | 16 57 | 17 57 | | 18 23 |
| 12,5 | 12,5 | Tahitótfalu, Hő sők tere | | 6 42 | 8 10 | | | 10 36 | 10 36 | ▲ 13 22 | ▲ 14 35 | 17 01 | 17 01 | 18 01 | | ▲ 18 27 |
| 8,9 | 8,9 | Tahitótfalu, Hő sők tere | | | 8 11 | | | 10 37 | 10 37 | | | 17 02 | 17 02 | | | 18 02 |
| 13,9 | 13,9 | Tahitótfalu, Híd | | | 8 15 | | | 10 40 | 10 40 | | | 17 05 | 17 05 | | | 18 05 |
| 10,9 | 14,5 | Tahitótfalu, MTA ördög | | | 8 16 | | | 10 41 | 10 41 | | | 17 06 | 17 06 | | | 18 06 |
| 11,5 | 15,1 | Tahitótfalu, Újtelep | | | 8 17 | | | 10 42 | 10 42 | | | 17 07 | 17 07 | | | 18 07 |
| 12,1 | 15,7 | Leányfalu, Tavasz u. | | | 8 18 | | | 10 43 | 10 43 | | | 17 08 | 17 08 | | | 18 08 |
| 12,8 | 16,4 | Leányfalu, Seres u. | | | 8 19 | | | 10 44 | 10 44 | | | 17 09 | 17 09 | | | 18 09 |
| 13,4 | 17,0 | Leányfalu, Alszeghy K. tér | | | 8 20 | | | 10 45 | 10 45 | | | 17 10 | 17 10 | | | 18 10 |
| 14,2 | 17,8 | Leányfalu, pócsmezgyeri rév | | | 8 22 | | | 10 47 | 10 47 | | | 17 12 | 17 12 | | | 18 12 |
| 14,9 | 18,5 | Leányfalu, Érköl F. u. | | | 8 23 | | | 10 48 | 10 48 | | | 17 13 | 17 13 | | | 18 13 |
| 15,8 | 19,4 | Leányfalu, Boldogtanyai út | | | 8 25 | | | 10 50 | 10 50 | | | 17 15 | 17 15 | | | 18 15 |
| 16,6 | 20,2 | Leányfalu, Akácok út | | | 8 26 | | | 10 51 | 10 51 | | | 17 16 | 17 16 | | | 18 16 |
| 17,0 | 20,6 | Szentendre, szigetmonostori rév | | | 8 27 | | | 10 52 | 10 52 | | | 17 17 | 17 17 | | | 18 17 |
| 17,4 | 21,0 | Szentendre, Barackvirág u. | | | 8 28 | | | 10 53 | 10 53 | | | 17 18 | 17 18 | | | 18 18 |
| 17,9 | 21,5 | Szentendre, Horgony u. | | | 8 29 | | | 10 54 | 10 54 | | | 17 19 | 17 19 | | | 18 19 |
| 18,4 | 22,0 | Szentendre, Papszigeti bej. út | | | 8 30 | | | 10 55 | 10 55 | | | 17 20 | 17 20 | | | 18 20 |
| 18,9 | 22,5 | Szentendre, Danubius szálló | | | 8 31 | | | 10 56 | 10 56 | | | 17 21 | 17 21 | | | 18 21 |
| 19,4 | 23,0 | Szentendre, Pismány ABC | | | 8 32 | | | 10 57 | 10 57 | | | 17 22 | 17 22 | | | 18 22 |
| 20,1 | 23,7 | Szentendre, Izbégi elág. | | | 8 34 | | | 10 59 | 10 59 | | | 17 24 | 17 24 | | | 18 24 |
| 20,5 | 24,1 | Szentendre, Bükös patak | | | 8 36 | | | 11 01 | 11 01 | | | 17 26 | 17 26 | | | 18 26 |
| 21,0 | 24,6 | Szentendre, Római kő tér | | | 8 38 | | | 11 03 | 11 03 | | | 17 28 | 17 28 | | | 18 28 |
| 21,9 | 25,5 | Szentendre, aut. áll. | | | 8 40 | | | 11 05 | 11 05 | | | 17 30 | 17 30 | | | 18 30 |
| | | Szentendre | HEV | ▲ 8 55 | | HEV | 10 14 | 11 14 | 11 14 | | | 17 41 | 17 34 | HEV | 18 34 | |
| | | Budapest, Batthyány tér | H5 | ▲ 9 33 | | HEV | 10 52 | 11 52 | 11 52 | | | 18 19 | 18 12 | HEV | 19 12 | |

| Km | | VOLÁNBUSZ Zrt. | | 895 | 895 | 893 | 895 | 893 | 895 | 895 | 895 | 893 | 893 | 895 | 895 |
|-------------------------------|------|--|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| Km | | www.volanbusz.hu | | 24 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 16 | 18 | 26 |
| | | | | R | R | R | R | R | R | R | R | R | R | E | R |
| 21,9 | 25,5 | Szentendre, aut. áll. | | | | | | | | | | | | | 18 30 |
| 23,2 | 26,8 | Szentendre, Egyetem | | | | | | | | | | | | | 18 32 |
| 23,7 | 27,3 | Szentendre, Papigyár | | | | | | | | | | | | | 18 33 |
| Budapest–bérléti szakaszhatár | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34,0 | 37,6 | Budapest, Főti út | | | | | | | | | | | | | 18 49 |
| 34,6 | 38,2 | Budapest, Tungram | | | | | | | | | | | | | 18 51 |
| 36,9 | 40,5 | Budapest, Újpest–Városháza XIII. ker. c. | | | | | | | | | | | | | 18 55 |

A vonal járatai Budapest közigazgatási határán belül a Budapest–bérléti igénybe vehetőek, melynek feltételeiről a www.volanbusz.hu oldalon tájékozódhat.

A járatok az útvonalon rendszeresített, de a mezőben fel nem tüntetett egyéb megállóhelyeknél nem állnak meg.

34 V. 01-től IX. 26-ig szabad – és munkaszüneti napokon **22** XII. 24-én csak Tahitótfalu, Hősök teréig közlekedik

A barackvásár margójára

Amikor valaki belép a Sziget Kosara Facebook csoportba, találkozik egy kérdéssel, hogy tudja-e mi is az a bevásárló közösség. A legtöbben erre igennel válaszolnak. Én mégis úgy látom, hogy kevés az információja az embereknek arról, miről is szól egy ilyen közösség. Alapvetően a fogyasztói társadalom által generált és masszívan beépült vásárlási szokások megváltoztatását célozza fenntarthatóbb és emberközelibb megközelítésben annak érdekében, hogy a helyi termelők a mai modern világ nyújtotta kényelmes lehetőségek közül mégis azt a „kényelmetlen” életformát válasszák, hogy egészséges és finom élelmiszereket termeljenek a közösség számára. Ez egy nagyon kemény pálya a mai világban, egyre többen adják fel, mert sem anyagilag, sem életminőségileg nem kifizetődő. Ha egyénileg közelítem meg, nem is annyira az ő érdekük, hogy ezt tovább folytassák, hanem a miénk, vásárlóké. Ez egy olyan rendszer, mely közelebbi kapcsolatot épít ki a vevők s termelők között, hosszú távon hozzájárulva mindenki jólétéhez.

Miben más ez mint egy piac? Abban, hogy együttműködést hoz létre termelő és termelő, termelő és vevő, vevő és vevő között. Amikor kijön a termelő az átadásra, biztosan tudja, hogy a másfél órát az életéből milyen haszonnal tölti el, vagyis biztonságosabban számíthat rá, hogy az áruját, amit esetenként a gyerek lefektetése után készít, vagy a barack esetében a tizenéves lányával szed a dagonyában, a tűzőnapon egész nap, el fogja tudni adni. Olyan áron, ami jobb esetben nyújt elég motivációt arra, hogy tovább folytassa a termelést.

Kicsit távolabbról vizsgálva a dolgot a helyi közösségnek olyan alternatívát nyújtunk, mellyel hozzájárulhat ahhoz, hogy minél több vegyszermentes termék legyen forgalomban, hogy kevesebbet szennyezzük földjeinket, vizeinket, hogy helyben készült élelmiszert vásárolhassak, s bár drágábbnak tűnik mint a Brazíliából érkező élelmiszer, valójában olcsóbb, csak azoknak a hatásoknak az ára, mely a transzport és termelés során keletkezik, nincs pénzben kifejezve, nincs értékelve. Ha ezeket az összegeket beépítenék az árba, többszöröse lenne a külföldi áruk ára. Értem én, hogy az áruházban olcsóbb, de amit ott nem fizet meg a vásárló, annak az ára a klímaváltozás, a tornádó Kalocsán, az erdőtüzek az Amazonasban, az ára-

dások Belgiumban vagy Németországban, a 40 fokos hőség itthon és a hóesés Afrikában. Ezek az események mind emberéleteket követelnek. Mennyi ennek az ára? Aki azt hiszi, hogy ez a folyamat őhozzá nem ér el, azt el kell keserítenem, a Föld működési rendszere egységet alkot, mindenre kihatással van.

Hogy függ ez össze velünk? Vajon tényleg tehetetlenek vagyunk ezen események kiváltó okaival szemben? Minden évben egyre nő az időjárás kiszámíthatatlansága, igen, elfagy a barack. Hiány lesz barackból, nem lesz elég mindenkinek. S ha hiány van, az emberek többsége eszeveszetteen igyekszik magának megszerezni, ami hiányzik. A barackszezon elején még tudtunk számolni legalább pár nappal előre, így előrendelésre szolgáltatunk a barackot. Ez szolgált valamiféle szűrőként is. Aki megrendelte, telefonszámot, email címet adott, s többnyire át is vette a barackot. A szezon vége felé nehezebben tudtuk kiszámítani a mennyiséget és azt, mikor érik be a maradék barack megfelelő minőségűre. A termelő kimegy a barackosba, körülnéz, és megbecsüli, vajon mennyi érett barack van a fákon. Elég jó rutinja lehet, mert a rendelt mennyiséget mindig elhozta. Az utolsó pár alkalommal, már nem tudtunk előre tervezni. Extrém volt az utolsó alkalom, amikor aznap reggel hívott a termelő, hogy lesz barack. Ilyenkor előrendelésre már nincs idő, választhatunk, hogy hagyjuk megrohadni a barackot, amiből nagy hiány van az országban, vagy bevállaljuk, hogy még 20-50 vásárló hozzá tud jutni, a termelő el tudja adni, és lesz néhány elégedetlenkedő, aki nem érti, hogy ez nem egy gyárban készül, nem nagyüzem, a kislány szedi a két kezével. Aki ilyenkor felháborodik, hogy nem jutott neki, az azt is mondja, hogy nem érdekel a többi, nekem legyen. Én jussak hozzá. Szerencsére ebből nagyon kevés van. A tapasztalat az, hogy megértik az emberek a szektor természetét, hogy pl. ha esett az eső, van, hogy nem lehet bejutni az ültetvénybe.

Nálunk ez a hozzáállás dominál. A tegnapi átadáson volt egy megható jelenet, amikor az egyik törzsvevőnk elvitte az utolsó szál mángoldot is. Amikor látta, hogy más is szeretett volna venni, kedvesen felajánlotta, hogy osztozik rajta. A másik illető nem rendelt előre, nem járt volna neki, a kedves vevő azonban mégis megosztotta vele. Ez a bevásárló közösség.

Meg az, amikor az egyik vevő megkéri a másikat, hogy hozza el neki a rendelését, mert nincs autója, vagy épp nem tud érte elmenni, vagy egyszerűen nem kell két autónak odáig elpöfögnie. Vagy az, amikor a termelők egymástól vásárolnak, és nem konkurenciát látnak a másikban, hanem partnert az együttműködésre. Vagy az, amikor a Fröccs helyi zenekar vidám hangulatú játékára vonatznak az emberek a piac kellős közepén. Amikor a vevők recepteket osztanak meg egymással, vagy várakozás közben jót nevetgélnek, mert késik a termelő.

Igen, ez egy ilyen hely. Olyan, ahol toleranciát tanúsítunk egymás felé, olyan, ahol oda lehet menni a termelőhöz, ha valaki nem elégedett, és kicserélik neki. Olyan, ahol minden vevővel foglalkozunk.

Hogy mit jelent ez a gyakorlatban? Mi van a színfalak mögött? Négy szervező és néhány önkéntes, akik egész héten vért izzadnak, hogy működjön a Sziget Kosara. Ez nem kereskedelmi tevékenység. Itt mindenki dolgozik mellette, nem is keveset, hogy élni is tudjon valamiből. Legtöbbünknek pici gyereke, családja van, akiknek a toleranciája szintén hozzájárul ahhoz, hogy este nyolcig ott lehessünk az átadáson, vagy gyümölcsszezon idején heti 3-4 alkalommal is a Sziget kosarán tölthesse anyu az estét. A vásárlókkal és egymással való kommunikáció sokszor reggeltől estig zajlik üzenetek, emailek formájában. A termelőkkel minden héten egyeztetni kell, a zenekarokat szervezni és még milliós feladat van, ami nem látszik. Nem, nem panaszkodunk. Tudjuk mit vállaltunk, csináljuk, amíg csak bírjuk, de ez nem jelenti azt, hogy nem nehéz.

Kapacitáshiányban vagyunk. Igen. Ha nem lennénk, már régesrég lenne ismét pékárú és megvalósult volna milliós ötlet, amely segítené és továbblétené a Sziget Kosarát. Szeretnék kapacitálni mindenkit, hogy segítsen minket a munkánkban. Ki-ki amivel tud. Aki távol van, az online munkában tud segíteni, aki közel van az átadáson is tud nekünk segíteni. Aki vásárló, jöjjön ki minden héten. Ha csak vaj kell, akkor azért. Mert bármennyire is hihetetlen, egy emberen múlik, hogy továbbra is működjön a Sziget Kosara, és idővel elérje a célját, az életminőség javulását a termelők és vásárlók körében is, RAJTAD.

Zöld hírek a nagyvilágból

Borneó őslakosaitól lopták a fákat az olimpiai stadionokhoz

A tokiói olimpia megnyitó ünnepségén a fából készült öt karikat a japán ácsművészetet mímelő táncosok hozták be a stadionba, a magyarázat szerint olyan fából készültek, amelyek magjait még az 1964-es tokiói játékokra érkező sportolók ültették. Ám a stadion építéséhez nem ezeket a fákat használták fel, hanem többek között Indonéziából származókat.

Egy magyar–angol–német dokumentumfilm (Uprooted – The Olympic Tribe azaz Gyökértelenül – az olimpiai törzs) végigkíséri az erdőkből kivágott fák útját, és bemutatja, hogy hogyan lesz egy borneói dayakbahao őslakos közösségről ellopott erdőből „fenntartható” fa, abból pedig olimpiai stadion. A filmet augusztus elején bemutatta a ZDF és az Arte, majd Budapesten is szervezett egy vetítést a független forgalmazó Kontra. Talán több vetítés is lesz még.

Az Uprooted írója, Angus MacInnes és a rendező, Révész Bálint beszámolója szerint az indonéz kormány szemet huny afölött, hogy a fakitermelő vállalatok őslakosok földjén vágják ki az erdőt. Ezeknek a közösségeknek a jólléte az erdeiktől függ, sok növényt használnak gyógyításra, szertartásokhoz. Ha az erdő egészséges, akkor a közösség is az, de ha az erdő haldoklik, akkor a közösség is szétesik. A favágáshoz ráadásul a cégek más régiókból hozzák a munkaerőt, akik egyrészt új betegségeket, másrészt alkoholt, kábítószeret hozhatnak az őslakos közösségekbe, ezek pedig óriási pusztításra képesek.

Az indonéz törvények nem ismerik el őslakosoknak a dayakokat. Az indonéz jog szerint minden egyes őslakos közösség elismeréséről külön törvényt kell hozni. Ez közel tíz évbe telik. Ez után külön törvényt kell hozni arról, hogy a törzs rendelkezhet a területeiről. A fakitermelő vállalatok viszont hónapok alatt megkapják az engedélyt a kormánytól, pláne, ha a megfelelő embereket lefizetik. Az általános korrupció közepette a vállalatok korábban védettséget élvező területek átminősítését is el tudják érni.

A fenntartható erdőgazdálkodás minősítési rendszerét a fakitermelő szektor dominálja. A minősítést magáncégek végzik, amelyek abban érdekeltek, hogy minél



Angus a film három főszereplőjével.
Fotó: Jamie Wolfeld

több vállalat adjon nekik megbízást, ezért nagyon könnyen megadják a fenntarthatósági pecsétet. A filmben is szereplő őslakosok és a fakitermelő cég közötti számos konfliktus ellenére is meglelt például a plectni. Noha az azt megalapozó jelentésben szerepel a viszálykodás, de nem várható el a vásárlóktól, hogy ilyen mélységig utánanézzenek egy tanúsítványnak. Ha viszont mégis megteszi valaki és panaszt tesz a minősítő szervezetnél, akkor lehet, hogy utánanéznek. De – mint a forgatókönyv írója megjegyzi – a saját maga által indított eljárás öt éve lezáratlan.

Indonéziában azonban akkora a korrupció, hogy csak az ilyen nemzetközi csatornákon keresztül lehet valamit is elérni. Ha a helyiek a hatóságokhoz fordulnának, hogy a fakitermelő vállalatok elveszik a területeiket, inkább ők kerülnének bajba. A filmben szereplő őslakos maga is favágó volt. De amikor a saját közösségéhez ért az irtás „átállt”. Odament a favágókhöz, elvette a láncfűrészeket, mondván, hogy jöjjenek a faluba, ott visszaadja, és megbeszéli, hogy kinek szabad a környéken kivágnia a fákat. A cég képviselői helyett viszont kommandós rendőrök jöttek és elvitték, minden hivatalos eljárást mellőzve több mint három hónapra bezárták. Majd aláírtak vele egy papírt, hogy csak egy napot volt a zárkában. Példát akartak vele statuálni, hogy ez történik azokkal, akik szembeállnak a fakitermelőkkel.



Fotó: Jamie Wolfeld

A fakitermelő óriáscégek alapítása még a katonai puccsal 1966-ban hatalomra került Suharto féle diktatúrára nyúlik vissza. Suharto a 70-es évek végén megbukott, az oligarchák megmaradtak. És mivel a fakitermelés már nem volt olyan jövedelmező, elkezdtek pálmaolajjal is foglalkozni. A fakitermelés és az olajpálma biznisz huszonvalahány dúsgazdag indonéz család kezében van. Az egész iparág Indonéziából és Malajziából indult, de már Latin-Amerikában és Afrikában is egyre nagyobb területet foglalnak el ezek az ültetvények a trópusi esőerdőktől. Ez korunk egyik legfontosabb haszonnövénye, ugyanazt a szerepet tölti be most, mint amit a gumi töltött be az 1800-as évek végén vagy a cukornád évszázadokkal korábban. És meg is határozza a korunkat, mert szinte mindenben van pálmaolaj, ami a szupermarketben kapható, a mogoróvajtól a csokikon át a samponig és a mosószerig.

Ahhoz, hogy olajpalmát lehessen ültetni, teljesen le kell tarolni egy erdős területet. De nem lehet csak úgy kivágni minden fát egy területről, azt csak akkor lehet megtenni, ha az adott területet leminősíti az állam. Viszont ha elég sok fát kitermelnek egy adott területen, akkor már le lehet minősíteni, és pálmaültetvényt lehet telepíteni az egész területre.

A Tokióban felhasznált „fenntartható” fának egy része is olyan területekről jött, amit átminősítettek, hogy tarvágással helyet lehessen csinálni az olajpálma ültetvényeknek. Ráadásul a kivágott fák eladása fedezi az ültetvények telepítésének költségeit, úgyhogy a két iparág kéz a kézben jár. Tehát az óriásvállalatok ellopják az őslakosok erdejét, ennek ellenére a fákra már a dzsungelben rákerül a fenntarthatósági QR-kód. A tokiói olimpia szervezőihez az első panaszok már 2015-ben beérkeztek, de nem törődtek velük és a későbbi tömeges beadványokat sem vették komolyan. Hasonlóan sok vállalathoz és kormányhoz, amelyek csak beszélnek a fenntarthatóságról, de itt megáll az elköteleződés. Az őslakosok fájából egyébként Tokióban öntőformákat készítettek, betonzsaluzáshoz. Mert ez a fa olcsó és elég sima a felülete. Utána viszont a fát magát kidobják.

(FORRÁS:444.HU)

Idesüss

Mákos-ribizlis bögrés süti

Villámgyorsan kikeverhető, a ribizli és a mák remek párosítás.

Hozzávalók ((0,33-as natúr joghurtos tégelyt használtam a méricskéléshez)

- 1 bögre mák
- 1 bögre liszt
- 1 bögre joghurt
- 1 bögre ribizli
- 1/2 bögre cukor (lehet több is)
- 1/4 bögre étolaj
- 1 citrom reszelt héja
- 1 tk fahéj
- 1/2 csomag sütőpor
- 1 tk. szódadikarbóna
- 1 csipet só

Elkészítése:

1. Mindent egy nagy tálba mértem a ribizli kivételével. Összekevertem, végül a ribizlit is beleborítottam és óvatosan egyenletesen elvegyítettem a tésztában.

2. A sütőt 170 fokra előmelegítettem.

3. Egy közepes tepsit kibéleltem sütőpapírral, a masszát a tepsibe borítottam.

4. A tetejére szórtam kevés ribizlit, majd 35-40 perc alatt készre sütöttem légkeverő funkcióval. Tűpróba ajánlott.

Meggyes változatban is elkészíthető.

FORRÁS: ELETSEPIKOK.HU

Banános csokis süti

Hozzávalók 6-8 személyre:

- 18 dkg liszt + 1 kevés a banánokhoz
- 4 dkg kakaópor
- 14 dkg cukor
- 1 teáskanál szódadikarbóna
- 1 csipet só
- 5 dkg dió durvára vágva
- 35 dkg banán + 2 db banán
- 6 evőkanál olívaolaj
- 2 db tojás
- 4 evőkanál görög joghurt
- 1 teáskanál vanília kivonat
- 10 dkg étcsokoládé

Elkészítése:

1. A sütőt melegítjük elő 180 fokra, és egy kerek tortaformát béleljünk ki sütőpapírral. Egy tálban keverjük össze a ka-



kaóport, cukrot, szódadikarbónát, sőt és a diót.

2. Egy másik tálban villával törjük pépesre a 35 dkg banánt, csorgassuk rá az olajat, tojást, joghurtot, vaníliakivonatot és keverjük össze. Adjuk a lisztes keverékhez és keverjük simára a tésztát. Tördeljük bele a csokit és ezzel is keverjük át, majd simítsuk a tésztát a tortaformába.

3. A két banánt hosszában vágjuk ketté. Lisztezzük be az aljukat és fektessük a tészta tetejére. 45-50 perc alatt süssük készre.

FORRÁS: LILAFUGE.HU

Málnás túrótorta sütés nélkül

Hozzávalók 25 cm-es tortaformához:

A torta alapja:

- 25 dkg darált keksz
- 20 dkg margarin

A krém:

- 40 dkg tehéntúró
- 4 dl tejföl
- 4 dl habtejszín
- 15 dkg cukor
- 1 citrom leve és reszelt héja
- 2,5 dkg zselatin por
- 2 tk. vanília aroma

A tetejére:

- 15 dkg málna
- ½ dl málnaszörp
- 2 dkg zselatin por

Elkészítése:

1. A margarint felolvasztjuk, összekeverjük a darált keksszel, majd a tortaforma /25cm/ aljára nyomkodjuk

2. Egy tálban géppel vagy kézi habverővel kikeverjük a túrót, tejszínt, tejfölt, citromlét, cukrot, vanília aromát, reszelt citromhéjat és a kevés vízben feloldott zselatint.

3. Az egészet a tortaformába töltjük, elsimítjuk, és a hűtőbe tesszük 1-2 órára.

4. A 15 dkg málnát 1,5-2 dl vízben felfőzzük, szűrőn áttörjük, majd hozzákeverjük a kevés vízben feloldott zselatint és a málnaszörpöt. A tortánkat kivesszük a hűtőből, levesszük róla a karimát, majd ráöntjük a málnás zselatint /nem baj, ha néhol megfolyik /és visszatesztjük a hűtőbe.

5. Én csak másnap szeleteltem, hagytam megdermedni.

FORRÁS: RECEPTNEKED.HU

Cukkinis pogácsa:

ötlet híján a legjobb, amit készíthetünk

Ha már unjuk a cukkinit, érdemes valami újdonsággal előrukkolni. Ez a recept tökéletes megoldás lehet.

Ha nincs ötletünk, de kertben, kamrában ott díszleg az egészséges cukkini, akkor készítsünk cukkinis pogácsát. Gyorsan elkészül, és fantasztikus ízzel ajándékozhatjuk meg a család minden tagját. Önmagában is nagyon finom, de szószokkal, mártásokkal vagy csupán fokhagymás tejföllel is mennyei. A receptért köszönet a bidista.com oldalnak.

Hozzávalók

- 2 db közepes cukkini
- 2 db tojás
- 50 g reszelt sajt
- 5 evőkanál liszt
- só
- bors
- friss kapor
- 3-4 gerezd fokhagyma
- olaj

Elkészítés

1. A cukkinit hámozzuk meg és reszeljük le, sózzuk és hagyjuk állni 10 percig, majd facsarjuk ki a levét.

2. Adjuk hozzá a tojást, a lisztet, a reszelt sajtot, a zúzott fokhagymát és az apróra vágott kaporot, fűszerezzük.

3. Gyúrjuk össze és vizes kézzel formáljunk belőle fasírtokat.

4. Egy serpenyőben forrósítsunk olajat és süssük ki a cukkini pogácsákat.

Fokhagymás tejföllel kínálva fenséges.

FORRÁS: SOKSZINUVIDEK.24.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 – 19:00

Péntek: 8:00 – 12:00

HÉTFŐ

15:30 – 17:30 Ritmikus Sportgimnasztika – Gyöngyszem SE.

18:00 – 19:30 Jóga – Nagy Emma

KEDD

8:00 – 12:00 Családsegítő – Martonné Balga Andrea

16:00 – 17:00 Görkori Suli – Gáspár Sándor

17:00 – 18:00 Karate – Sipos István

18:15 – 19:15 Cross Training– Sipos István

SZERDA

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

CSÜTÖRTÖK

12:00 – 16:00 Családsegítő – Martonné Balga Andrea

17:00 – 18:00 Karate – Sipos István

18:15 – 19:15 Cross Training– Sipos István

SZOMBAT

15:00 – 16:00 Görkori Suli – Gáspár Sándor

PRK PÓCSMEGYER
RENDEZVÉNYKÖZPONT

Családsegítő – Martonné Balga Andrea

Ügyfélfogadás a PRK-ban

Kedd: 8:00 – 12:00 és Csütörtök: 12:00 – 16:00

Tel.: 06-20/217-2883, E-mail: szolgalat@dunakanyari.hu

Civilek Háza állandó programjai

Surány, Akácós út 17

Hétfő, szerda, péntek 18:30 – 19:30

Női torna – Ficzek Kati

Tel.: 30/596-7581

Pócsmegyer-Surány Nyugdíjasok Egyesülete

Klubnap minden kedden 17:00 – 22:00

a Civilek házában (Surány, Akácós út 17)

Telefonszám: 20 325 1960

Bankszámla: Takarékbank Zrt 50421026-10002845



• **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

Karinthy Ferenc Könyvtár

Hétfő: 8:30 – 12:30 15:00 – 18:30

Kedd: 8:30 – 12:30 –

Szerda: 8:30 – 12:30 15:00 – 18:30

Csütörtök: Zárva

Péntek: – 15:00 – 18:30

Minden hónap első szombatján: 10:00 – 12:00

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

Tel.: 06 30 831 0301

E-mail: konyvtar@pocsmegyer.hu

facebook: Könyvtár Pócsmegyer-Surány

Közérdekű telefonszámok

| | |
|--|--------------------------------|
| Mentők | 104 |
| Tűzoltók | 105 |
| Rendőrség | 107 |
| Szentendrei Rendőrkapitányság | 06-26/502-400 |
| Tahi Rendőrőrs | 06-26/387-140 |
| Körzeti megbízott – Kaprinai Mónika Csilla – r. ftőrm | 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 Lelkesi Hivatal | 06-26/395-128 |
| Római Katolikus Plébánia | 06-26/385-807 |
| Baptista Lelkesi Hivatal | 06-20/886-1927 |

A Polgármesteri Hivatal elérhetőségei

Cím: 2017 Pócsmegyer, Hunyadi u. 6.

Tel.: 06-26/395-006, Fax: 06-26/395-702, E-mail: onkormanyzat@pocsmegyer.hu

Ügyfélfogadás

Hétfő: 13:00 – 16:30, Szerda: 8:00 – 16:30, Péntek: 8:00 – 12:00

Németh Miklós polgármester fogadóórája előzetes bejelentés alapján

| Feladatkör – ügyintéző | Telefon | E-mail |
|---|---|--|
| Polgármester Németh Miklós | 06-26/814-850 | polgarmester@pocsmegyer.hu |
| Jegyző Zákányné dr. Szőke Tímea | 06-26/814-842 | jegyzo@pocsmegyer.hu |
| Titkárság dr. Kálmán-Kreisz Ágnes | 06-26/814-850 | kalman-kreisz.agnes@pocsmegyer.hu |
| Adóügyek Tóth Tímea Hajdúné Kánai Enikő | 06-26/814-848 06-26/814-841 | ado@pocsmegyer.hu ado2@pocsmegyer.hu |
| Pénzügy Simon Zsuzsanna Debreczeni Beáta Somogyi Ágnes | 06-26/814-846 06-26/814-849 06-26/395-006 / 860 mellék | gazdalkodas@pocsmegyer.hu penzugy@pocsmegyer.hu etkezes@pocsmegyer.hu és penzugy2@pocsmegyer.hu |
| Műszaki előadó (Építési- műszaki és csatorna ügyek) Takács József | 06-26/814-847 | muszak@pocsmegyer.hu |
| Iktatás Somogyiné Alagyi Szilvia | 06-26/814-845 | iktatas@pocsmegyer.hu |
| Igazgatás (Anyakönyvi ügyek, lakcímbeljelentés) Bor Ildikó | 06-26/814-844 | igazgatas@pocsmegyer.hu |

GYÓGYSZERTÁR

Pócsmegyer, Ady E. u. 12.,

Tel.: 06-26/395-277

Hétfő: 14:00 – 18:00

Kedd: 8:00 – 12:00

Szerda: 13:00 – 17:00

Csütörtök: 8:00 – 12:00

Péntek: 8:00 – 12:00

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. Csíkos 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

Csütörtök: 8:00 – 15:00

Magánrendelés ideje:

Hétfő: 15:00 – 16:00

Szerda: 19:00 – 20:00

Csütörtök: 15:00 – 16:00

ÁLLATPATIKA a szigeten

Tahitótfalu, Hősök tere 15.,

Tel.: 06-70/369-1111 /

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 – 18:00

Kedd: 8:00 – 16:00

Szerda: 11:00 – 19:00

Csütörtök: 8:00 – 16:00

Péntek: 8:00 – 14:00

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

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 | Kedd | |
|------------|----------------|------------|-----------|
| Szeptember | szeptember 20. | Kommunális | Zöld |
| | szeptember 27. | Kommunális | – |
| Október | október 4. | Kommunális | Zöld |
| | október 11. | Kommunális | Szelektív |
| | október 18. | Kommunális | Zöld |
| | október 25. | Kommunális | – |



Duna-Tisza közti Hulladékgazdálkodási Nonprofit Kft. elérhetőségei:

Telefon: 06 (28) 561-200,

Cím: 2600 Vác, Zrínyi út 9.

E-mail cím: ugyintezes@dtkh.hu,

Honlap: www.dtkh.hu



GÁL FERENC

Épület- és bútorasztalos

+36 30 241 0592

gal.ferencev@gmail.com

Sérelmek a pszichiátrián – ingyenes jogsegélyszolgálat

Ha Ön vagy szerette segítségre számított a pszichiátrián, de ehelyett borzasztó tapasztalatai voltak (pl. bántalmazás, egészségkárosodás, gyógyszerfüggőség), hívja ingyenes jogsegélyszolgálatunkat!

Állampolgári Bizottság az Emberi Jogokért Alapítvány

- Cím: 1461 Budapest, Pf.: 182., • Telefon: 06-1-342-6355, 06-70-330-5384
- E-mail: panasz@cchr.hu • Weboldal: www.emberijogok.hu

Pszichiátriai Szerek Viselkedési Problémákra?

Ha gyermeke „tanulási problémára” vagy „viselkedési rendellenesség” miatt pszichiátriai szereket szed, és úgy érzi, hogy a gyermek állapota semmit sem változott vagy rosszabbodott emiatt, keresse az Állampolgári Bizottság az Emberi Jogokért Alapítványt.

Az alapítványtól ingyenes tájékoztató kiadvány is kérhető a hiperaktivitás témájában.

- Cím: 1461 Budapest, Pf.: 182., • Telefon: 06-1-342-6355, 06-70-330-5384
- E-mail: panasz@cchr.hu • Weboldal: www.emberijogok.hu

Minden információt bizalmasan kezelünk!

Ügyvédi tevékenység 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, Mórícz Zsigmond út 124.)

Elérhetőségek:

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

További infók a weboldalon: www.toth-ugyvediiroda.hu

Apróhirdetés

Tetőfedő, bádogos, lapostetők szigetelése és ács munkák.
Nyugdíjasoknak 10% kedvezmény!
 Tel. szám: 06 70/578-14-68, este 18 óra után: 26/630-384
 E-mail: badogsbela47@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

**SzigetVital webshop Surányban !
 Mindent az egészségünkért!**

- Étrendkiegészítők vitaminok,
- Natur Paraben mentes kozmetikumok, szépségápolási termékek,
- Waldlaufer kényelmi cipők lábboltozat ortopédiai problémákra,
- Gyógyászati segédeszközök...

Személyes megtekintési, átvételi lehetőséggel telefonos időpont egyeztetéssel.
A szigeten ingyenes kiszállítási lehetőség, egyéni tanácsadás.

Webshop: szigetvital.hu
Telefon: 06 70 426 6536

Minden, ami kert!

- Tuskómarás (fák, cserjék),
- Telektisztítás,
- Fűkaszás,
- Fakivágás,
- Kertkarbantartás,
- Fűvesítés,
- Növényültetés,
- Permetezés,
- Zöldhulladék elszállítás,
- Nagyobb zöldterület nyírása fűnyíró traktorral

Hívjon bizalommal!
Csereklýe Csaba

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



TŰZIFA ELADÓ!

TÖLGY HASÍTVÁ 17.000,- Ft/m³
 (ömlesztve)

AKÁC HASÍTVÁ 18.500,- Ft/m³
 (ömlesztve)

A mennyiség a kocsi platóján lemérhető és ellenőrizhető! 1 m³=1 m x 1m x 1m

Köbméteres vásárlás esetén az ár tartalmazza Tahitótfalu 10 km-es körzetében a házhozszállítás költségét is.

Forester Kft. / Szabó Zoltán
 Tel.: 06-20/933-1945

Legendás állatok a szigeten

Köszí, önkéntes egyesület rajzpályázatának díjai

Ez év tavaszán negyedszer hirdetett rajzpályázatot a Köszí, önkéntes! Egyesület, ezúttal **Legendás állatok a szigeten** címmel. A pályázatra 65 pályamű érkezett. A rajzokból a kiállítás az Irány Surány Fesztivál idején a busz-, és könyvmegállóban volt látható a Nap-sugár téren. A rajzokat szakmai zsűri bírálta el, amelynek tagjai: Hecker Péter festőművész, Balogh Katalin rajztanár, programvezető, valamint Fenyvesi Noémi grafikus, a zsűri elnöke. A zsűri tizenegy első és tíz különdíjat adott ki, valamint a közönségzavazatok alapján egy közönségdíjat.

Az ajándékokat idén a következő támogatóknak köszönhetjük: Párkászky Árpád autószerelő, Csóka konyha, Royal Safe Kft. és egy surányi magánszemély, valamint Mikó Mária és Bertalan Éva. A gyurmacsomagok és a filctoll vagy ecsetírón készletek, a madaras bögrék a Köszí, önkéntes! Egyesület ajándékai. A kreatív egyedi tolltartókat Rettegi Gizellának, a horgolt állatkákat Zarnóczy Klárának köszönhetjük, a Varrósszoba két lányos szettet ajánlott fel, a könyvek pedig a Cser Kiadó ajándékai. Hajduné Kuczik Borbála Mária ajándéka egy 10 ezer forintos állatkerti belépő, a Szelesvágta Egyesület egy 3 órás lovasoktatást, Pöntör Judit keramikus pedig egy kerámiaázi délelőttöt ajánlott fel, a szentendrei Skanzentől két családi belépőt kaptunk, a Pustamonostori Birkás Farmtól sajtot, Veres Tamástól pedig egy „Legendás állatok és megfigyelésük” könyvet. A horányi Torony kertvendéglő egy 25 ezer forintos fogyasztást ajánlott fel a legszebb rajzot készítő szigetmonostori rajzolóknak. Köszönjük a támogatást és az ajándékokat!

Óvodások:

Endrejteer Samu: *Szigeti százlábúk*
Wolf Róbert: *Horányi nagyon vad kacsa*

Alsósok:

Szabó Johanna: *Állatbirodalom*
Horváth Hunor: *A három kívánságot teljesítő dunai hal*
Vörös Júlia Léna: *Ali (a surányi Rózsa-Galamb utca sarkán élő kutya) története*
Orosz Máté: *Tüskés hangyák a kertünkben*
Borbély-Fógel Barnabás: *A mókus, amit láttam*
Győri Jázmin: *A szigeti egérfogó*
Tamásovics Katalin: *A sárgarigó éneke*

Felsősök:

Hegyesi Gergő: *Surányi bagoly*
Hárshegyi Áron: *A gáton sétáló Surányoszaurusz*

Küöldíjak:

Küöldíj a legkreatívabb címadásért:
Farkas Gellért Illés: *Gréti, a meghalt hőr-csögöm* és Farkas Anna Etelka: *Macska a szérúnél az úttesten, mielőtt elütné egy kocsit, ami idejében megáll*

Küöldíj a legszebb állatábrázolásért:
Chrenkó Virág: *Ló a napfényben*, Chrenkó Katica Anna: *Szarvas a naplementében*, valamint Chrenkó Csepke: *Kutya, aki labdázik*

Küöldíj a legszebb mesebeli állatábrázolásért:

Dusaucy-Rapp Tessa: *Unikornisok tündérrrel*

Küöldíj a legszebb szigetlakó állatábrázolásért:

Nyakas Nimród: *Kecske a Pustamonostori birkás farmon*

Küöldíj az erdőlakó állatok legszebb ábrázolásért:

Horváth Hanga: *Kirándulás az állatokkal az erdőben*

Küöldíj a legszebb tájképért:

Hegyesi Ákos: *Ködös erdő és szarvas*

Küöldíj a legjobb sárkányábrázolásért:

Dusaucy-Rapp Petra: *Szárnyas lovak és sárkány*

A Torony Kertvendéglő különdíja a legszebb rajzot készítő szigetmonostori gyerekeknek:

Rapp Noémi: *Kátyumadár száll a Horánygyöngye felett*, valamint Rapp Eszter: *Az elveszett nyulunk a horányi lovardák között elterülő búzaföldeken*

A Köszí, önkéntes! Egyesület idén két különdíjat adott ki:

Vörös Dorottya Hanna – A korosztályában a legszebb kutyaábrázolásért

Hegyesi Péter – Az alsóstrand legfestőibb ábrázolásáért


A legtöbb szavazatot elért rajz közönségdíjat

Korcsog Jázmin: *Erdei állatok* című rajza kapta

A kiállítás először a Tavasz-Hóvirág utca sarkán lévő kerítésre költözik, ősszel pedig a Pócsmegyeri Rendezvényközpontba, ahová szeretettel várunk minden érdeklődőt!



2021. október 9-én,
szombaton 9-12 óra között
BOLHAPIAC
a Pócsmegyer Rendezvényközpontban



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

Asztalfoglalás 500 Ft.

Jelentkezés: +36 26 200-013

