



Tűzoltóverseny Pilisborosjenőn

Látványos tűzoltóversenyre került sor Pilisborosjenőn május 8-án, 8 órai kezdettel a Közös Általános Iskola sportpályáján. A Pilisborosjenői Önkéntes Tűzoltó Egyesület rendezte meg a Budakörnyéki I. fokozatú tűzoltóversenyt, amelyen iskolás fiú, felnőtt férfi vállalati és önkéntes tűzoltók mérték össze tudásukat a 801/peces kismotorfecskendő szerelésében és a 7-szer 55 méteres váltófutásban. A versenyen 20 tűzoltóraj vett részt. A vörösvári tűzoltók két csapattal, egy felnőtt és egy iskolás csapattal vettek részt. Tűzoltó Egyesületünk újjászervezése a közelmúltban történt meg, a felkészülésre igen rövid idő állt rendelkezésünkre, a lelkes munka azonban mégis meghozta az eredményt. Külön elismerést érdemel az iskolás raj, mivel Fuksz István parancsnok által vezetett két heti gyakorlatozás után, a verseny harmadik helyét vívták ki. Ez a csodálatos eredmény azt mutatja, hogy ifjaink méltó folytatói lesznek a mi nagymúltú egyesületünknek, biztató jel arra, hogy apáiknak, az „öregeknek” a helyére állnak, ismételten csak köszönni tudom a munkánkat segítő tanárurak közreműködését az iskolás csapat szervezésében.

A felnőtt csapat az ötödik helyet érte el a versenyben, amely ugyancsak kiváló eredménnyel a 20 résztvevő rajra tekintettel. A verseny napján volt Vörösváron a mentőnap, ezen az Egyesületünk csapata is részt vett, vizes tűzoltási bemutatót tartottunk, had lássák a fiatalok „most szép lenni tűzoltónak”. A mentőnapon kérésre Nagy Loránd főápoló úr a hangosbeszélőn mondta be az iskolás csapat névsorát. Ezek: Altbecker Gábor, Berta Gábor, Belovits László, Gellért Sándor, Mirk Tamás, Peller János, Bubrovski Csaba. A közönség az iskoláscsapat harmadik helyezését minden felolvasott név után nagy tapsal, szép volt fiúk kiállással honorálta. A bemutató után még egy humoros vetélkedőre került sor: az orvosok kötélhúzásra hívták ki a tűzoltókat. Ebben bizony az előkelő második helyet érték el a tűzoltók, az orvosok lettek az elsők, ami igen biztató az orvosok kondícióját illetően – fel sem tételezem, hogy valami doppingolás is volt a dologban –. Igazi verseny volt minden a javából, azzal fejezem be soraimat: gyertek fiúk tűzoltónak!

Denk Ferenc
Tűzoltó Egyesület elnöke

Felhívás hasznosíthatósági tanulmány készítésére

Csobánka, Pilisszántó, Pilisvörösvár községi Önkormányzatok

pályázatot hirdetnek

mint tulajdonosok, hasznosíthatósági tanulmány készítésére.

Pályázat tárgya:

a három önkormányzat közös tulajdonában lévő Határréti-záportároló – melynek távlati hasznosítása is intenzív halgazdálkodás, horgászat – környezetének rekreációs, környezetbarát, maximálisan nyilvános hozzáférést biztosító hasznosítása.

A tanulmány területi lehatároltságát, hasznosítási témacsoportjait, csatlakozó lehetőségeit tekintve **több változatban kell elkészíteni.**

A terv kidolgozás mélysége: jóváhagyható ÁRT.

A terv kidolgozása során figyelembe kell venni a már meglévő, illetve jelenleg kialakulóban lévő környezeti adottságokat, és a három önkormányzat elképzeléseit.

A nyertes pályázó jogosult azonos kondíciók mellett pályázó társaival szemben az aktuális részletezettségű tervnek (ÁRT; RRT) elkészítésére.

A pályázat elkészítéséhez szükséges helyszínrajzok a Pilisszántói Polgármesteri Hivatalban vehetők át. A tő és környezete is ott tekinthető meg.

Ajánlatok beküldési határideje és címe: 1993. augusztus 31.

Pilisvörösvár Községháza 2085 Pilisvörösvár, Bajcsy Zs. tér 1.

A TARTALOMBÓL:

Beszéljünk meg:

- Szemétszállítás díja
- Közutak költségeiről

Községi hírek – tájékoztatások

- Ivóvízellátás
- Piac rendezésről
- Temető, parkolók rendezése
- Útjavítások

Német Nemzetiségi Iskola

- Szaktárgyi versenyek győztes tanulói
- Gyermekbálja

Napozásról – hasznos tudnivalók

Környezetvédelem, kisállatok egészségvédelme

Egyházi hírek

- A szeretetről
- Lourdes-ban jártunk

Telefon . . .

- A MATÁV közleménye
- Befizetett hozzájárulás kamatáról

Mentők napi majális, iskolák helyezése

Egészségünk védelmében

- Egészségről időseknek
- Szívbetegségek megelőzése
- Egészséges táplálkozás

Nyugdíjasok majálisa

Látogatás Erdélyben

Beszéljük meg...

Néhány gazdasági intézkedést

Kedves Vörösvári Polgárok!

Tudták-e, hogy az utóbbi években minden család évente a szemétszállítás és elhelyezés kapcsán évente egy négyfős családot feltételezve (2 felnőtt + 2 gyermek) kb. 1.400,- Ft támogatást kapott, függetlenül vagyoni, szociális helyzetétől?

Bizony így van, mert az 1991-ben megállapított díj már az utóbbi időben nem fedezte a szolgáltatást végző költségeit.

Az alacsony díjbevételek és a megnőtt költségkiadások közötti különbséget évente a község költségvetése állta azzal, hogy évente egyösszegben átadta a községgondnokság gazdálkodásának. Nos ez a helyzet mindenféleképpen igazságtalan, mert például a polgármester (akinek a tiszteletdíját az újságból mindenki ismeri) olyan jövedelemmel rendelkezik, hogy nem fogadhatja el ezt a támogatást.

Valamennyien ismerhetjük saját és mások jövedelemviszonyait és bizonyára van néhány tippünk, hogy kinek nem illene elfogadnia ilyen és más hasonló, – például az óvodás gyerekenként adott 40.000,- Ft/év – támogatást. Hogy a szemétszállítás díja támogatásmentes legyen, új alapokra helyezve kellett a szemétdíjat kiszámolni. Az 1991-ben megállapított díj a szobaszám alapján lett megállapítva és alig hihető, hogy az akkor még költségvetési üzem vezetése abban a helyzetben lett volna és szándékában állt volna-e a valóságos ráfordítások megállapítása. A községgondnokság új vezetőjének illetve önkormányzati biztosának első között a szennyvíz-szippantási és szállítási díjak kiszámolása volt a feladata. Így állapíthatta meg a Képviselő-testület korábbi ülésein az új szennyvízdíjakat és vele együtt a támogatási rendszert.

Képviselő-testületünk május 27-i ülésén jóváhagyta az új szemétszállítási díjat, amit a háztartásokban lakó személyek számától tettünk függővé, mert értékelésünk szerint a személyek bocsátják ki a hulladékot és nem a szobák.

Ennek megfelelően ez év július elsejétől egy felnőtt személy után évente 721,- Ft szemétszállítási díjat fizetnek a háztartások. Tizennégy éves korig a gyermekek után a díj felét kell fizetni.

Természetesen elképzelhető, hogy családok teljes mértékben nem tudják ezt a díjat kifizetni, ezért a Képviselő-

testület felkérte a Polgármesteri Hivatalt, hogy az eddig támogatásra előirányzott összeg fedezetére alapozva direkt-differenciált (DD) támogatási rendszert dolgozon ki, amelynek a szociális rászorultság az alapja.

Ezzel rendeződik az igazságosság is, a támogatottság kérdése is.

Arra is gondoltunk, hogy időszakonként és életmód, személyes beállítottság szerint is változhat a szemétkibocsátás, ezért a községgondnokság feladatává tettük a valóságos kibocsátást mérő rendszer kidolgozását. Ilyenek már nyugaton működnek, megkíséreljük fokozatos bevezetését.

Változás várható a díj fizetési formájában is. Előzetes információink szerint a villanyszámlázás jelenlegi formáját az Elektromos Művek változtatni kívánja. A Díjbeszedő Vállalat magas járadéka miatt közvetlenül saját alkalmazottaival kívánja elvégeztetni a leolvasást és készpénzbeszedés helyett csekkiosztást tervez. Ésszerű a községgondnokságnak is ehhez a módszerhez csatlakozni és a díjbeszedővel szerződést bontani, mert akkor a díjbeszedő számláján már csak a szemétdíj maradna. A csekken való befizetésnek az is az előnye, hogy akik a díjbeszedő megjelenésekor éppen pénzzavarban vannak. (hóvége, még be nem érkezett bevétel) azok csekken néhány nap múlva nyugodtan befizethetik.

További újdonságot és kedvezményt jelent, hogy nagy létszámú családoknál degresszív módon egyre csökkenő díjat fizetnek úgy, hogy a hetedik személy már nem fizet szemétdíjat.

Végezetül a Községgondnokság igazgatójának prémiumfeladatává tettük a díjban megjelenő költségek csökkentését a megtakarítás 10%-áig.

* * * * *

A másik a község pénztárcáját és a közvéleményt érintő intézkedés a közutak lezárásának szükségessége.

Községünkben a VÍZMŰ száz feletti darabszámban tart nyilván közutakat. Ezek közül jónéhány már nem működik, van amit nem használnak, a használtaknál a vízfogyasztás mérése nincs megoldva. A közutak után ma már fel nem lelhető megállapodás alapján a vízművek havonta jelentős vízdíjat számolt fel. Ezt a díjat havonta egy összegben inkasszóval (számlánkról utólagos értesítés, közbeavatkozási lehetőség nélkül) emelte le. A rendszerváltoztatással a gazdasági életben is megjelent az egyenrangúság és eltörölték a bármilyen módon is kötelező inkasszós fizetést. Ezek után

a szolgáltatók havi számlát kötelesek bemutatni, amit ellenőrizhetünk és csak a jogos számlát fizetjük ki, ezzel tartozunk a közpénzekkel történő gazdálkodási kötelezettségünknek.

Nos a VÍZMŰ legutóbb 200.000,- Ft-os számlát nyújtott be a község közkútjai után, nem részletezve a darabszámot, helyüket, működőképességüket, használatukat, nem közölve a fogyasztásukbeli különbséget. Természetesen megreklamáltuk a számlát és kértük a részletezést, kifogásolva az egy kútra felszámított nagy mennyiségű fogyasztást. Mérlegelve az ebből várható áldatlan vitát, bizonyítható, mérhető tények hiányában, valamint mérlegelve a tényt, hogy szinte minden ingatlan mért házi vízbekötéssel van ellátva, kértük a vízműveket, hogy zárják el a közutakat. Ezzel első sorban egy újabb irreális számla kibocsátását kívántuk megelőzni, tudva, hogy néhány háztartásban nincs bekötve a víz. Tehát intézkedtünk, hogy a bejelentések nyomán azonnal kinyissa a VÍZMŰ a vízbeszerzésre igényelt kevés számú közutat és együtt a jelentkezett házbekötések (elsősorban szociális okok miatt nem rendelkező fogyasztók bekötésének) támogatásáról. Így aki vállalja a továbbiakban a mért víz díjfizetését és a mérőakna megépítését, azoknak az éves vízdíjra előirányzott többmillió összegből kifizetjük.

Célszerű ezt azért megtenni, mert ha minden változatlanul maradna és a VÍZMŰ havonta benyújthatja a 200.000,- Ft-os számláját, tehát évi 2.400.000,- Ft-ból például csak kétszáz ezer forintot a házi bekötésekre fordítunk, akkor az első évben 2,2 Mft, a további években a teljes 2,4 Mft a megtakarítható.

Hogy a megtakarított összeg mi mindenre fordítható, talán nem igényel különösebb fejtegetést.

Természetesen annak sincs akadálya, hogy polgáraink által igényelt helyeken mérővel ellátott közutak megmaradjanak. Kérném erre vonatkozó javaslatok megküldését.

Van néhány nagy forgalmat lebonyolító közkút a zártkertek felé vezető utak végén, ezek mérősítését a zártkertek tulajdonosainak kellene vállalniuk a fogyasztott vízdíjakkal együtt.

Kedves Vörösvári Polgárok!

Mindkét gazdasági jellegű intézkedés kapcsán kérem megértésüket, egyetértésüket remélve.

Botzheim István
polgármester

Községi hírek – közérdekű tájékoztatások

Új név

felvételét hagyta jóvá a Képviselő-testület a 206. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet részére. Az iskola kérésére Muttnyánszky Ádám Szakmunkásképző Iskola nevet viseli a továbbiakban. Ezzel méltó módon emlékezünk meg a híres egyetemi professzorról és gyakorlati bányamérnökről. Csak sajnálni lehet, hogy van olyan utca Vörösváron, melynek lakóinak nem kellett e név.

* * * * *

A pilisszentiváni önkormányzati tulajdonú lakások

kezelését, karbantartását a Községgondnokság átadta Pilisszentiván Önkormányzatának. A veszteségcsökkentés érdekében hozott intézkedéssel a Községgondnokság csak Vörösvárt szolgálja.

* * * * *

Tartalékai terhére

az önkormányzat mért ivóvízvezetékét épít az útorház és a két tisztiház vízellátására. Az 1.5 MFt-ba kerülő beruházás az önkormányzat súlyos öröksége infrastruktúráis elmaradottsága terén. E nagyvonalú gesztussal örökös panaszforrás szűnik meg.

* * * * *

Új igazgatója van a Vásár-téri iskolának

Lezárva a kiírt pályázatot a Képviselő-testület május 27-i ülése Neubrandt Istvánt, pilisvörösvári születésű középiskolai tanárt választotta két pályázó közül. A döntés a tantestület többségének (19:2) egyetértésével találkozott.

Képviselő-testület egyenlőre még nem köszönte meg a két éve megbízott igazgatóként működött Dornbach Ferencné munkáját, azonban ezt megelőzve a polgármester pedagógusnapj ünnepségen a tantestület előtt értékelte Dornbach Ferencné intézményépítő munkáját és helytállását a kezdetekben.

* * * * *

Állandó vízellátási panaszok

helye a Szabadság liget. A polgármester kezdeményezésére a hivatalt az ötletet előterjesztette és a testület tervezési megbízásra adott felhatalmazást.

Egy a Szabadság-ligetet külön a nagytátróú Pilisszántóra menő vezetékről ellátó leágazás megtervezése kezdődik.

* * * * *

Az MDF piac helyén

községi piac kialakításáról határozott a Képviselő-testület és hatalmazta fel a polgármestert a RODART Kft.-vel szerződéskötésre. Az idén három hosszirányú és két keresztirányú utcából kialakuló piacfelület sóderos burkolására, szegélykövezésére, négy közkút felállítására, egy WC-nek és piacfelügyelőnek helyet biztosító ház, valamint elártusító asztalok felállítására kerül sor.

* * * * *

Molnár Sándor mint egyedül jelentkező vállalkozó kapott megbízást a temetői ravatalozó korszerűsítésére

A ravatalozóban a jelenlegi középső helyiségben korszerű – akár tíz halott elhelyezésére is alkalmas – hűtőkammera és a közegészségügyi előírásoknak megfelelő boncolóterem kerül kialakításra. A jelenlegi boncolóhelyiség orvosi szobává, papi öltözővé lesz átalakítva. Korszerű vizesblokk is épül mosdókkal és WC-ekkel. A WC-k közül egy a temetések alatt a polgárok rendelkezésére is áll.

* * * * *

Egyszerű sóderburkolatú, de sok gépkocsit befogadó parkolót épít az önkormányzat a temetői ravatalozó mögött

A KDVT-nek kiadott megbízás szerinti munka magában foglalja a temető előtti kereszt környékének sóderozását, a kereszt és a fenyő-

fa szegélykövezésével, lejtéssel és vízelvezetéssel. Hasonló módon sóderozva és egyirányú oldalajtással lesz megoldva a ravatalozó mögé vezető út.

* * * * *

Informatikai fejlesztés indul a községhez

A Pentacomp Kft. ajánlatát fogadta el a képviselő-testület és adott felhatalmazást a polgármesternek szerződés aláírására.

A fejlesztés mostani fázisában a korábban vásárolt közigazgatási programrendszerhez szükséges számítógépek és a hozzájuk csatlakozó munkahelyek hálózatban való felépítésére kerül sor. Az így kiépített rendszer rendeltetészerű használata esetén – több munkahely azonos, naprakész állapotban lévő adatbázissal teszi lehetővé a rutinfeladatok gépesítését és a gyors ügyintézkedést.

* * * * *

Erdélyi partnerközségünk Mikefalva

közigazgatási területéhez tartozó Abosfalva plébániája szervezésében június 5-én emlékművet avattak megemlékezésül az abosfalvi plébánián megtervezett egyik 1849-es győztes csata emlékére. Az emlékműhöz önkormányzatunk 20.000,- Ft-tal járult hozzá. Az emlékmű felső részét Molnár Sándor vállalkozó készítette és szállította a helyszínre egy bravúros akcióval az avatás előtt az egyik hétvégén. Az ünnepségsorozaton Vörösvárról egy busznyit résztvevő utazott barátaink meghívására. A köldötttségben a Templom-téri Iskola gyermek tánckara, kísérek, magánemberek, képviselők vettek részt.

* * * * *

Hasznosíthatósági tanulmány

készítésére hirdet pályázatot Csobánka, Pilisszántó és Pilisvörösvár önkormányzata a közös tulajdonban lévő Határ-réti víztározóra. Hasz-

Községi hírek – közérdekű tájékoztatások

nosítás célja a legnagyobb nyilvános hozzáférést biztosító pihenő, szórakozást nyújtó park kialakítása.

* * * * *

A gimnázium igazgatói állására

pályázatot írt ki az önkormányzat. Feltételek: középiskolai tanári végzettség, 5 év szakmai gyakorlat, felsőfokú német nyelvvizsa, augusztus 15-i állásbetöltés. A részletes kiírás említést tesz az intézmény jelenlegi helyzetéből származó távlati célok kifejtésének szükségességéről.

Mint ismeretes, a gimnázium szerkesztés, sőt gerince lehet a Német Nemzetiségi Képzési Központ intézményeinek. A NNKK

alapító okiratát Képviselő-testületnek kell jóváhagynia, viszont javaslatokat, elképzeléseket az ott dolgozó intézményvezetők joggal adhatnak.

* * * * *

Megkezdődtek a községben a földutak karbantartási munkái

A költségvetésben előirányzott 3 MFt értékű megrendelésre fele részben a Közseggondnokság, fele részben a KDVT kapott megbízást. Közseggondnokság feladata: Vájár u., Szt. István u., Pozsonyi u., Húny u., Szegfű u., Deák F. u., Iskola u., Nagyváradi u., Puskin u., Bányakápolna u. alsó fele, Rákóczi u. és köz.

KDVT feladata: Báthori u., Dobó u., Szondy u., Bocskai u., Gárdonyi

u., Piliscsabai u., Kandó K. u., Tél u., Kálvária u., Akácfa u., Dugonics u., Hunyadi u., Ősz u., Munkácsy u., Petőfi u., Tompa M. u.

Feladatuk a földutak felületrendezése és az aszfaltutak kátyuzása.

Mivel a költségvetésben korlátozottan sikerült csak fedezni az útkarbantartást, aszfaltútépítést, ezért érdeklődő polgárok és utca-közösségek részére önköltséges útépítésre nyújt lehetőséget az Önkormányzat.

Betonjárda: 1.550,- Ft/fm + Áfa;

aszfaltjárda: 1.700,- Ft/fm + Áfa;

aszfaltút: 1.210,- Ft/nm + Áfa.

EXPO HÍREK

Lapunk egyik korábbi számában – sajtótájékoztatón közöltek alapján – közöltünk elképzeléseket Vörösvár Expo részvételi lehetőségeiről.

Tény, hogy e nevezetes esemény időpontja még messze van, azonban mégis szükségesnek látszik a részvétel terveivel, lehetőségeivel foglalkozni. Országos napilapokban olvashattuk, hogy más vidékek, többek között Heves, Szolnok, Nógrád megye városai már komolyan gondolkodnak az idegenforgalmi lehetőségeik, kínálatuk bemutatásáról. Úgy gondolják, hogy területi és helyi rendezvényeik fontos gazdasági, turisztikai eseménysorozatok lehetnek. Ideje, hogy Vörösvár gondolkodó-tervező emberei, vállalkozói, lokálpatriótái színre lépjenek. Kihasnálják Vörösvár kiváló természeti, kulturális, nemzetiségi folklór kincseit, a már most meglévő adottságokat ebben a régióban is. A téma időszerűsége, komolysága szempontjából idéznénk Bill Clintonnak, az USA elnökének Antall Józsefhez, a magyar miniszterelnökhöz intézett levelét:

„Tisztelt miniszterelnök úr!

Köszönöm az Egyesült Államok részére küldött meghívólevelet az 1996. május 11. és október 4. között megrendezésre kerülő budapesti Világkiállításra.

Ez az esemény mérföldkő lesz a Magyar Köztársaság történetében. Bizonyítja az ország népének elhatározott szándékát a szabad piaczgazdaságon alapuló demokráciává történő

átalakuláshoz.

Elismerésemet fejezem ki a politikai és gazdasági fejlődés eddigi eredményeiért, valamint a nemzetközi kereskedelem támogatása érdekében tett erőfeszítéseiért. Őszintén remélem, hogy az EXPO '96 jelmondata – Kommunikáció egy jobb világért – minden tekintetben valósággá válik.

Felkértem az U. S. Information Agency-t, (USIA), amely felelős az Egyesült Államok külföldi kiállításain történő részvételéért, hogy vizsgálja meg egy amerikai pavilon felállításának lehetőségét. Az USIA a legközelebbi időn belül tájékoztatja szándékunkról az EXPO '96 kormánybiztosát.

Még egyszer köszönöm kedves meghívását!

1993. május 27.

Üdvözlettel: Bill Clinton"

(MTI)

Hasonló válaszról olvashattunk a Japán kormány részéről is.

Vörösvárnak mindene megvan, ami a vendégfogadáshoz kell, ezt kell eladni. Az EXPO jó alkalom lesz a bemutatkozáshoz, de csak akkor, ha már elő van készítve minden. Az várható, hogy Budapestre a szálláshelyekről térnek vissza a vendégek, ide kell tehát vonzani őket a rendezvényekkel. Különös esély már most is a virágzó német kapcsolatunk, nemzetiségi helyzetünk. Az illetékesek és az érdekeltek ne hagyják figyelmen kívül az időtényező gyors múlását, sürgető közelségét.

Jó ha tudja . . . !

Közérdekű telefonszámok

Polgármesteri Hivatal

Pilisvörösvár:

Tel.: 330-410; 330-277

Mentőállomás: Tel.: 330-188

Orvosi rendelő: 330-422

Éjszakai ügyelet: 330-360

Gyógyszertár: 330-279

Rendőrállomás: sürgős esetben: 07
330-330

Vízmű: hibabejelentő: 330-453

ELMŰ: 330-166
330-480

Tűzoltóság: 05

Telefon hibabejelentés: 03

Vörösvár illetékes közjegyzői:

Dr. Komárominé Tóth Lenke
1036 Budapest, III. ker.

Fényes A. u. 19-21. Tel.: 188-2173

Dr. Kalóczyiné dr. Angyal Gabriella
1033 Budapest,

Folyamőr u. 22. Tel.: 168-2227

Német Nemzetiségi Általános Iskola

Szaktárgyi versenyek győztes tanulói 1993/94-es tanév

Német nyelv:

- III.o. Schweighardt Péter 3. a.
IV.o. Lahrer Anita 4. a.
V.o. Oleár Noémi 5. a.
VI.o. Stecki Rita 6. b.
VII.o. Füredi Zoltán 7. a.
VIII.o. Koczor Miklós 8. f.

Matematika:

- III.o. Dalosi Krisztina 3. a.
IV.o. Szabó Árpád 4. b.
V.o. Wenczl Zsuzsa 5. b.
VI.o. Czikán Zsolt 6. a.
VII.o. Dajka Gábor 7. a.
VIII.o. Karádi Viktor 8. c.

Matematika: (Zrínyi Ilona)

- III.o. Tóth Gabriella 3. b.
IV.o. Engert Ildikó 4. b.
V.o. Krasznai Krisztián 5. a.
VI.o. Czinkán Zsolt 6. a.
VII.o. Stéhli György 7. a.
VIII.o. Pekó György 8. c.

Matematika: (Varga Tamás)

- VI.o. Czinkán Zsolt 6. a.
VII.o. Füredi Zoltán 7. a.

Matematika:

- (Alapítványi Verseny)
VII.o. Dajka Gábor 7. a.
VIII.o. Karádi Viktor 8. c.

Anyanyelv:

- (Nyelvünkben élünk)
III.o. Szulitka Katalin 3. a.
IV.o. Peller Marianna 4. a.
VI.o. Horváth Brigitta 6. b.
VII.o. Füredi Zoltán 7. a.
VIII.o. Kilencz Andrea 8. c.

Versmondó:

- III. – IV.o. Bogár Ágnes 4. b.
V. – VI.o. Böjtös Ibolya 6. a.
VII. – VIII.o. Mészáros Béla 8. f.

Próza-mondó:

- III. – IV.o. Tóth Ildikó 3. a.
V. – VI.o. Botzheim Gábor 5. a.
VII. – VIII.o. Metzler Tamás 8. c.

Kazinczy:

- III. – IV.o. Lehrer Anita 4. a.
V. – VI.o. Bihari Hajnalka 6. b.
VII. – VIII.o. Mészáros Béla 8. f.

Környezetismeret:

- III.o. Ceglédi Barbara 3. a.
IV.o. Dandó Ákos 4. a.

Földrajz:

- V.o. Hirtling Erika 5. a.
VI.o. Czinkán Zsolt 6. a.
VII.o. Füredi Zoltán 7. a.
VIII.o. Diószegi Ágnes 8. c.

Biológia:

- V.o. Schuck Péter 5. b.
VI.o. Ruzs Péter 6. b.
VII.o. Harmat Mária 7. e.
VIII.o. Pálkás Rita 8. f.

Fizika:

- VI.o. Balogh Dániel 6. a.
VII.o. Szauder Gyula 7. a.
VIII.o. Bacher Gábor 8. c.

Kémia:

- VII.o. Füredi Zoltán 7. a.
VIII.o. Bacher Gábor 8. c.

Rajz:

- V.o. Prekler Péter 5. a.
VI.o. Gál András 6. a.
VII.o. Csillag Sándor 7. a.
VIII.o. Mravinác Dóra 8. c.

Ének:

- V.o. Tagscherer Szilvia 5. a.
VI.o. Böjtös Ibolya 6. a.
Földesi Mária 6. a.
VII.o. Fetter Tamás 7. e.
Botzheim Barbara 7. a.
VIII.o. Mravinác Dóra 8. c.
Sebestyén Csaba 8. c.

Torna:

- V.o. Wenczl Zsuzsa 5. b.
VI.o. Viola Zsolt 5. b.
Turek Adrienn 6. a.
Molnár Dániel 6. a.
Dalosi Ágnes 6. a.
VII.o. Majnek Éva 7. a.
Altbäcker István 7. e.
Szabó Tamás 7. a.
VIII.o. Bruckner Kati 8. f.
Klinger Zoltán 8. f.
Hasenfratz Edina 8. c.
Pekó György 8. c.
Havas Zsuzsa 8. f.
Szabó István 8. f.
Izsák Erzsébet 8. f.

A Körzeti versenyeken eredményesen szerepelt tanulók névsora, 1992/93. tanév:

Körzeti versmondó:

- Mészáros Béla 8. f.
I. helyezett

Körzeti Kazinczy:

- Bihari Hajnalka 6. b.
II. helyezett
Mészáros Béla 8. f.
III. helyezett

Körzeti

- »Nyelvünkben élünk«:
Orbán Tímea 7. a. II. helyezett

Megyei Zrínyi Ilona matematika:

- Czikán Zsolt 4. a.
IV. helyezett

Körzeti német:

- Koczor Miklós 8. f.
III. helyezett

Megyei német:

- Áy Krisztina 8. f.
IV. helyezett
Koczor Miklós 8. f.
V. helyezett

Körzeti asztalitenisz:

- Hopotoszky László 8. c.
I. helyezett

Körzeti Ifjúsági

Vöröskereszt:

- A csapatverseny tagjai:
I. helyezett
Farkas Dóra 7. e.
Hasenfratz Edina 8. c.
Mravinác Dóra 8. c.
Jakab Szilvia 7. e.
Oleár Bernadett 7. a.

Itt a leégés hónapja

Néhány hasznos tanács

Több évtizede – a fittség, a testi szépség jegyében – a napsütötte bőr vált divatossá mindazok számára, akik valamit is adtak magukra. Való igaz, igen sok ember „imádja” a napot, s ezért mindenre képesek – órákig fekszenek mozdulatlanul a forró nyári nap tűző sugarainak kitéve.

A napfény teljes spektruma hat a bőrünkre. A rövidhullámú ibolyántúli (úgynevezett ultraviola) sugarak aktivizálják a bőrben levő elővitaminokat, s növelik a szervezet ellenálló képességét. A sugarakat a bőr elnyeli, közben a vérkeringés felfrissül, nő a vörösvértestek száma (de erősödik a szervezet sugarakkal szembeni védekezése is). A napfény például bőrünk alá juttatja a csontrendszer fejlődéséhez nélkülözhetetlen D vitamint, ezért szeretik napoztatni gyermekeiket a szülők. A naptól frissebbek, vidámabbak leszünk, mert mozgósítja szervezetünk rejtett erő- és energiatartalékait. A nap sugaraihoz azonban még az egészséges embernek is alkalmazkodni kell. Óvatosan napozunk, fokozatosan sütkérezzünk tíz perctől maximum fél óráig. A kora délelőtti órákban merészkedjünk a szabadba, ekkor hatnak leginkább az egyenletes pigmentálást kiváltó ultraviola sugarak. Kevesen tudják, hogy a fák alatt is lehet barnulni és a délelőtti mellett a délutáni napfény az igazán veszélytelen.

– Mi történik a bőrrel, ha hosszabb ideig napoztatjuk?

– Védekezik, lesül a felső rétege (az elérni vágyott barnaság már a szervezet, a bőr

védekezésének, figyelmeztetésének a jele). Ez a lesült felső réteg védi meg a sugárzástól a mélyebben fekvő, érzékenyebb sejteket. A vöröshajúak, a szőkék és a fehér bőrűek hámrétege napozásakor könnyebben gyulladással járhat, ugyanakkor nehezebben barnul le. Az ilyen típusúak különösen ügyeljenek a fokozatos napozásra, semmiképpen ne erőltessék a barnulást és fontos, hogy ők a nagyobb faktorszámú napolajat, védőkrémet, naptejet használják. A bennük található alapanyagok szűrőhatásúak, a zsír pedig nem engedi, hogy a bőr sok vizet veszítsen, így puha, feszes, rugalmas marad.

– Milyen károkat szenvedhetünk a nyaklód nélküli napozástól?

– A túlzott napfényhatás könnyebb-súlyosabb bőregést, sőt hógutát okozhat, hosszabb távon pedig a bőr korai ráncosodását, öregedését is előidézhetheti. Ha a napfény túl hosszú ideig és hirtelen éri bőrünket: bőrvörösség, bőrgyulladás lehet a következmény. Enyhébb esetekben segít ilyenkor a hűtő, nyugtató kenőcs, vagy a hideg borogatás, erősebb hólyagos felégéskor kamillavirág és zsályalevél keverékéből készített borogatás, de a gyógyszerértárból kapható lenolaj és mészvíz keveréke is pompás. A hóguta is elég gyakori nyári baleset: akkor keletkezik, ha a szervezet hőleadását, a test párolgását valami akadályozza, például a párolgást át nem engedő ruházat, poros zárt munkahely, vihar előtti párás levegő... Az ilyen balesetet vigyuk szellős, hűvös helyre,

felpolcolt felsőtesttel helyezük el, tegyük mellé ventilátort, a párolgást akadályozó ruhát természetesen vegyük le, adjunk hűsítő italt...

– Néhány hasznos tanács.

– Akinek pattanásos a bőre, napozás előtt tisztíttassa ki, különben a miteszerek beleesülnek a bőrébe. Az arcbőrt a sminktől tisztítsuk meg, mert azok csökkentik a hasznos sugarak hatását, ugyanakkor fényérzékeny anyagot is tartalmaznak. A kölni nem való strandra – ha bőrünkre csurog, ott csíkosak leszünk. Napszemüvegünk olyan legyen, hogy lehetőleg szemünk környékét is befedje. Így nem csak az erős fénytől védjük meg szemünket, hanem a szemzug környékét a ráncok kialakulásától is. Fejünket világos színű kendővel, vagy sapkával védjük az erős sugárzástól. Ha a napozás közben szédülünk, vagy fáj a fejünk, a szívünk gyorsabban kezd dobogni, azonnal menjünk hűvös helyre. Mivel verejtékezés közben vizet és só-t veszítünk, a szomjúságot olyan folyadékkal oltjuk, amelyben só is van, például ásványvízzel, tejjel, gyümölcslével, avagy egyszerű csapvízzel. Bizonyos gyógyszerek is hajlamosabbá teszik bőrünket, hogy gyulladással reagáljon a már enyhébb napozásra is, így például többek közt a Tryaseptyl, a Phipolhen, a Hibernál, a Tetrán, a Doxycyclin. A rendszeres gyógyszerfogyasztók orvosuktól kérjenek napfürdő előtt tanácsot.

Környezetvédelem

Környezetünk és egészségünk védelmében

– nem csak állatbarátoknak –

Kedves Olvasó!

E havi témánk az embert és állatot egyaránt halálosan megbetegítő zoonózis (állatról emberre terjedő betegség); a veszettség. Ősidők óta – legrégebb leírása Babilonból származik – retteg az emberiség ettől a gyógyíthatatlan megbetegedéstől.

A veszettség világszerte előfordul, okozója egy vírus, mely elsősorban emlősökben végzetes kimenetelű agy- és gerincvelő gyulladást hoz létre. Terjesztésében hazánkban a húsevők (róka, kutya, macska) felelősek, melyek harapással (nyállal) ürítik a kórokozót.

Az embert legjobban veszélyeztető fertőzési források: veszettségben beteg vagy elhullott állatok érintése (nyállal ürített vírus az állat szőrére kenődik és innen apró bőr- vagy nyálkahártyasérüléseken juthat be a szervezetbe); beteg állatok harapásával.

A betegség lappangási ideje (a kórokozó szervezetbe jutásától a tünetek megjelenéséig) általában 2–8 hét. A tünetek állatfajok szerint és azon belül is nagyon változatosak, de mindig feltűnő az állat viselkedésének megváltozása. Az ún. dühöngő veszettségben először féltékenység, tompultság, szeszélyes étvágy, rekedt ugatás jelentkezik. Ezt követi egy fokozott ingerlékenységi szakasz, amikor az állat támadóvá válik, igyekszik láncától, ketrecéből szabadulni. Röviddel ezután egy bénulási szakasz jelentkezik: az

állkapocs lóg, a nyelés fájdalmasága miatt nyálfolyás, szomjúság ellenére vízkerülés lép fel. Gyakori a réveteg tekintet és a kancsalság. Kutyaánál gyakori az ún. csendes veszettség, amikor a dühöngési szakasz kimarad. Macskánál többnyire a dühöngő veszettség alakul ki és a kutyát, embert megtámadva veszélyes fejközeli sebet ejtenek. Szarvasmarhák, juhok, lovak, sertések, stb. is – bár fogékonyaságuk kisebb – szintén megbetegedhetnek. Tájékoztatásul néhány 1987-es adat a veszettségben elhullott vagy kiírtott állatok számáról: róka 1265 db, kutya 47, macska 67, szarvasmarha 52, egyéb (juh, kecske, ló stb.) 57 db.

A betegséget teljes biztonsággal csak laboratóriumban lehet kimutatni az elhullott vagy kiírtott állatok agyvelőjéből.

Megelőzés: minden 3 hónaposnál idősebb ebet köteles a tulajdonos évenként – saját költségére – állatorvossal veszettség ellen beoltatni, és ezt az ott kapott eboltási bizonyítvánnyal igazolhatja is. Ajánlatos a kijáró, elkóborló (kan-

dúr) macskákat is vakcinázni, hiszen ezek is terjeszthetik a betegséget.

Ha útszélen, erdőben hullát (róka) találunk, ne érintsük meg, hanem jelentsük a települési önkormányzatnak, amely gondoskodik a hullák és a kóbor ebek begyűjtéséről is.

Háziállatainknál ha fellép a betegség gyanúja, akkor azt azonnal zárjuk el és jelentsük a hatósági állatorvosnak.

Harapás esetén nagyon fontos a seb azonnali szakszerű sebészeti ellátása és szükség esetén a mielőbbi oltások megkezdése. (A jelenlegi oltóanyag – a régi hasfali vakcinával ellentétben – teljesen ártalmatlan).

Az oltás szükségességét az embert mart állat megfigyelése ill. a laboratóriumi lelet határozza meg.

Dr. Saufert Gyula

Vörösvári Kisállatklinika

Szegfű u. 24.

KÖRNYEZETVÉDŐK – ZÖLDEK



– Vigyázz, egészen lila lett a fejed!

Egyházi hírek, erkölcsi írások

A szeretetről

„Új parancsolatot adok nektek, hogy egymást szeressétek; amint én szerettelek titeket, ti is úgy szeressétek egymást. Arról ismeri meg mindenki, hogy az én tanítványaim vagytok, ha egymást szeretitek.” (János evangéliuma 13, 34-35)

Az erőszaktól mind teljesebb világban egyre többször és sürgetőbben hangzik fel a kiáltás – a szeretetért. Még a legmegátalkodottabb ember is vágyik a szeretetre, s maga sem tudja; attól szenved legtöbbet, hogy ő maga már nem képes szeretetet adni. Kiszáradt szívében, lelkében a tiszta források bővízü kútja, s hiába szomjazik, próbálja a világ pótszereivel szomját oltani, mind mardosóbb bizonytalanság szikkasztja, egyre több félelmet érez, ha az előtte álló nehéz évekre, kiszámíthatatlan sorsára gondol. A szorongások gyűrűjéből csak az képes kijutni, aki elfogadja a fent idézett evangéliumi ígét.

Jézus nem tanácsként adta ezt számunkra, hanem teljesítendő parancsként. A szeretet követelményét új parancsolatnak nevezte. Az Ószövetségben ugyanis ez áll: „Szeresd felebarátodat, mint tenmagadat!” (3 Mózes 19,18). Az Újszövetségben pedig: „Ahogyan én szeretlek titeket, ti is úgy szeressétek egymást!” (Jn. 13,34). Vajon melyik nehezebben teljesíthető: felebarátot szeretni, mint önmagunkat, vagy a testvért szeretni úgy, amint Jézus szeretett

bennünket? *Hogyan szeretett Jézus?* – rendíthetetlenül, mindegyiket gyarlóságaikkal együtt, és mindvégig. A krisztusi szeretet legjellemzőbb erénye, hogy abszolút önzetlen. Az emberi szeretet ellenben viszont szeretetre pályázik. Vajon mi egyformán szeretünk-e mindenkit? Tudunk-e olyan kitartóan szeretni, mint az Úr? Miként tudjuk szeretetünket kiteljesíteni? Ezek a kérdések minden hívő embert foglalkoztatnak, de nem mindenki kapta meg rá a helyes utat megvilágító választ.

Szeretetünk csak akkor képes kiteljesedni, ha magunk is megváltozunk. (Erre kér minket II. János Pál pápa is szerte a világon.) Sajnos, a mi szeretetünk néha a legkisebb lökéstől meginog, pedig nem lehet csak itt-ott szeretgetni embertársainkat. A kényelmes, „testreszabott” szeretet nem felel meg az Úr várakozásának. A felületesen szerető ember rendszerint csak kér az Úrtól. Krisztus gyermeke azonban így imádkozik: Tedd velem, ami kedves számodra, Te tudod, mi válik javamra. Le kell mondani önzésünkről. Csak akkor jön el számunkra az új élet – az új ruha, az új tömlő, a borral...

Kérni kell: Uram, segíts szeretni, amint te tetted... Ez hangtalan, belső ima, állandó párbeszéd az Úrral, napi kérdésben is Hozzá fordulás. Bátran tárjuk fel gondolatainkat. Az ilyen párbeszéd

nem a fej, az ész, hanem a szív imája, s hogy válaszát meghalljuk, ehhez kell a belső csend. Ennek eléréséhez az elmélkedés, a meditáció segít bennünket. Belső imánk, meditációnk szünet nélkül Isten felé száll, és a szeretet gyakorlásából áll.

Koncentrálj kellőképpen, és ha teljesen kitárulkozol, érezni fogod, hogy Isten közelségébe kerültél. Eleven hittel közelíts, s megtapasztalod az Úr válaszát. Eleinte nehéz lesz a csendes magadbatekintés, mert a lélek megszokta, hogy szertekalandozik. De ha kitartasz, a belső csendben minden kérdésedre megkaphatod a helyes választ Istentől. A legtöbbet is: a felvilágosodás kegyelmét, életvitelünkhöz, itt a földön...

Valaki egyszer azt kérdezte a másiktól: „Mondd, hány betűből áll a te vallásod?” „Az enyém egy betűből – szólt az egyik.” „Az enyém két betűből – így a másik.”

Nos, a kétbetűs vallás az ÉN, az egybetűs az Ő, a mi Urunk, Istenünk. Kezdeti vallása mindenkinek a kétbetűs vallás, ebből kell átjutnunk az egybetűs vallásra, hogy így tudjunk gondolkodni: Uram, segíts szeretni, amint Te tetted, tégy mindent úgy, ahogy jónak látod, s ahogyan én kívánom.

LEVELEK

Gondolatok . . .

Nem tudom szó nélkül hagyni, amit láttam és hallottam egy borongós reggelen. Az autóbushoz iparkodtam, sajnos mint már annyiszor, most is lemaradtam. Reggel lévén az iskolába siető fiatalokkal találkoztam. Hangos, trágár szavakkal társalogtak, egymást ugratva, senkire sem tekintettel, idős korom ellenére ilyen szavakat még nem hallottam, kitérni persze nekem kellett. Nézttem őket, és elgondolkodtam, ti szép ifjú emberek, merre, hová haladtok? A szép öltözékükről ítélve nem létminimum alatt élő család tagjai voltak. Zsenge tüdejüket, amely úgyis ki van téve a szennyezett levegő káros hatásának, mégjobban terhelik a cigaretta füstjével. Nem szeretitek tudom, hogy arról esik szó, ami nem egyezik a nézeteitekkel, de ti vagytok a jövő nemzedék, jövődö gyermekeitek szülője. Gondoljátok meg, mire szülők lesztek, mit tudtok átadni gyermekeiteknek, milyen példát

mutattok majd, mire és hogyan nevelitek majd őket. A társadalom folyamatosága alapján, az utódok a szülők szokásait, életmódjukat követik, gondoltok-e arra, ez hová vezet, nem kellene-e most még időben megváltoztatnotok?

A buszra várás igen alkalmas időtöltés az ilyen töprengésre. Arra is gondoltam, bizony sok az ittas, tántorgó, bamba tekintetű ember. Az alkoholdömping lépten-nyomon megtalálható, majdnem minden üzlet tele van szeszes itallal, még mindig azon gondokodom, miért van ez így?

Szépülő községünk parkosított részein miért tépik ki a dísznövényeket. Szerencsére az autóbush megállóban már nem lehet szétverni a várakozó fülkéket. De a környékünk egyetlen telefonja hosszú ideig nem működött, ugyan kinek volt az jó, hogy egy beteg későn jutott orvosi ellátáshoz, mert szaladgálni kellett másik telefonhoz éjjel? Miért van az, hogy a felgyülemlett energiát nem hasznos tevékeny-

séggel vezetik le (ha más nincs lehet futni is, a láb mindig kéznél van). És kedves anyuka a papírsebkendőt nem az óvodás gyermeked szeme láttára kellene a földre dobni, hanem szemégyűjtőbe, ott van kétlépcsényire.

Végre megjött a busz, felkapaszkodtam, de ez a más helyzet sem enged más gondolatokat, te kedves jólöltözött úr, vagy ifjú, ha átadnád a helyedet annak az idős asszonynak hidd el, a tekintélyed növelnéd. Milyen jó lenne, ha mindenki úgy tenné, hogy a gondolatok másra, szebbre szárnálnának, magunktól ébrednénk rá, mit, hogyan kell jobban tenni. Milyen jó lenne, ha a televízióban és rádióban elmaradna az a sok rosszaság, embertelenség, trágárság, a szépet, a hasznosat sugároznák, ezek élménye maradna meg. Ami rosszat tudatosan tesz az ember, azzal a jelszóval, hogy „hát én ilyen vagyok és kész”, azt bizony észre kellene venni, hogy ez a bíráló nekem szól, nekem és mindenkinek jobb, ha megváltozom.

Mihályfi Béláné

Munkatársi találkozó

Partnervárosunk alkalmazottaival

Gröbenzelli partnerközségünk Hivatala és községi alkalmazottai május 20-a és 24-e között látogatásban voltak nálunk. A küldöttség eljött a község házára, ahol éppen a választási tennivalók dandárját láthatták. Szombaton, 22-én a polgármester mutatta be a község nevezetességeit. Délután a Határ-réti tározó gátórházánál a vörösvári Hivatal halászlére és roston sült virslire hívta meg kollégáit. A találkozó lehetőséget nyújtott a korábbi politikusi, majd egyesületvezetői kapcsolatfelvétel után a szakemberek kapcsolatfelvételére. A két jegyző megállapodott abban, hogy szeptemberben a csoportvezetők részvételével munkatalálkozóra kerül sor Gröbenzellben.

A vendégek másnap búcsúvacsorán látták vendégül a vörösváriakat a Sörcearnokban, a Tó Kempingben.

Ózonpótló „napernyő”

A kozmetikai ipar újdóságainak éllovasai közt most a kémiai fényvédőket nem tartalmazó, különleges összetételű, a vékonyodó ózonréteg miatti egészségkárosító napsugarak kiszűrésére ajánlkozó krémek, tejek szerepelnek. E sorban Estée Lauder „napernyője” nálunk is kapható, s kelendő. Az alábbi tájékoztatást Aigner Szilárd meteorológus adta:

– Pontosan mire vállalkoz(hat)nak az efféle szerek?

– Nem csupán a leégést okozó sugarakra „ügyelnek”, mint a megszokottak, hanem az ózonréteg vékonyodása következtében a korábbinál erőteljesebben jelentkező egyéb káros hatásra is.

– A környező országokban nemrégiben ózonpánik tört ki. Most viszont kezdődik a nyaralási szezon . . .

– A hír nem friss, csupán ismét szárnyra kapott. Az Országos Meteorológiai Szolgálat ugyancsak már másfél esztendeje tapasztalja, többször közölte, hogy Közép-Európa, így Magyarország felett szintén vékonyabb az ózonpajzs a „normálisnál”. Ez a környezetvédelem számára komoly figyelmeztető jel, ám a lakosságnak nem ad okot pánikra. Egyébként az ózonpajzs elvékonyodása következtében kialakuló ultraviola-sugárzás többletét mérő megfelelő műszereink nincsenek, így a külföldi adatokra, elemzésekre szorítkozunk.

– Napozunk az idei nyáron, avagy maradunk árnyékban?

– Mindenképpen javasolom a fényvédő faktorokkal rendelkező készítményeket. Ami engem illet, én napozom. Azt ajánlom azonban, hogy főként déli 12 és 2 óra között semmiképpen se fekdüdjének ki . . .

KÉNYSZERHAZUGSÁG

A Stefi megint pityókásan, – nyugodtan mélyspicnek is nevezhetjük – érkezett haza a pince-sorról. Sokkal később, mint azt jó feleségének Barbarának megígérte. A késésnek természetesen az a néhány cimbora volt az oka, akikkel kedélyesen borozgatott.

Tizenkettőt ütött a toronyóra már, mire az ajtajuk elé ért és merő töprengéssel megtorpant: „Ha bemegyek, és még fenn van . . . – ha egyáltalán szóhoz jutok – nagyon szépen szólok hozzá. Ha pedig a drágám már alszik, meg kell próbálni, amilyen halkan csak lehet besurranni, hogy fel ne ébresszem”.

Lehúzta tehát a cipőit, óvatosan kizárta az ajtót és a konyhán keresztül a hálószobába lopakodott. Azonban olyan halkan, ahogy gondolta, – mégsem menti Barbara már ült az ágyban, amint férje az ajtóban megjelent, világot gyújtott és látja, amint az ő Stefije kezében a cipővel betoppan. Mérgesen kérdi: „Na mondd csak, honnan jössz ilyen későn?” Stefi azonnal rávágta: „Nem látod, a susztertől!”

TELEFON * TELEFON * TELEFON * TELEFON * TELEFON * TELEFON

TISZTELT ÜGYFELEINK!

A MATÁV Rt. Budapest-vidéki Igazgatósága (BUVITI) 1991-ben szerződést kötött a Szentendre körzetében lévő PILISVÖRÖSVÁR helyhatósággal telefonfejlesztés céljából. A szerződésben a BUVITI a teljes hálózat megvalósítására 1993. december 31-i határidőt vállalt.

A MATÁV Rt. privatizációjának elhúzó-dása miatt e körzet fejlesztésére a teljes fejlesztési forrás ma nem áll rendelkezésre. E miatt hálózatépítési munkák lassabb ütemben végezhetők, ami azt eredményezi, hogy a teljes hálózat megvalósítása 1994. június 30-ra fejeződik be. Ügyfeleink szíves megértését kérjük. A BUVITI a fél éves határidő-csúszás mérséklésére megkísérel pótlólagos forrásokat bevonni a hálózatépítő munkák meggyorsítására. A hálózatépítéshez szükséges tervek elkészültek és folyamatban van ezek jóváhagyatása a polgármesteri hivatalokkal. Az építési munkák 1993. májusában megkezdődtek.

A BUVITI megerősíti azt, hogy a megkötött szerződéseknek megfelelő lakossági hozzájárulás mellett létesíti a telefonállomásokat a lakosság, illetve a közületek számára.

Egyúttal arról is tájékoztatjuk Ügyfeleinket, hogy az Önök által vállalt magasabb teherviselés ellentételezése-ként a távbeszélő állomás létesítésekor a MATÁV Rt. kétféle kedvezményt fog Önöknek egy szolgálati szerződés keretében felajánlani, melyek egyike választható.

1. Rendelkezési jog az adott helyen felszerelésre kerülő távbeszélő állomásra vonatkozóan, mely azt jelenti, hogy a lakóhely (lakás, üdülő) elhagyásakor az oda beköltöző javára az ügyfél lemondhat az előfizetői jogviszonyról.

2. Díjkedvezmény biztosítása a befizetett hozzájárulás függvényében. Pl. 30.000 Ft-os fajlagos költség vállalása esetén a díjkedvezmény 3.000 Ft. (Nem lehet figyelembe venni a beruházási hozzájárulás összegét, mely jelenleg 12.000 Ft/állomás, valamint az átlagos szerelési költséget, mely 15.000 Ft-ban lett meghatározva.) A díjkedvezmény max. 3 évig vehető igénybe oly módon, hogy a mindenkori havi díj beszélgetési díja 50% engedhető el.

A beruházás csúszásáért elnézésüket, az állomások létesítéséig szíves megértő türelmüket kérjük.

MATÁV Rt.
Budapest-vidéki
Igazgatósága.

A telefonfejlesztési díjak utáni kamattal kapcsolatban Horváth József úr kérdésére adott választ a következőkben közöljük.

Tisztelt Horváth úr!

Köszönöm, hogy részt vett a falugyűlésen és kérdésével, javaslatával segítette pl. a telefon beruházással kapcsolatos információk tisztázását.

Munkatársaim megvizsgálták felvetését és az alábbiakat közölhetem:

– Az Ön által említett 9.5 MFt kamat számítása az alábbiak miatt nem lehetséges:

1992. évben folyamatosan kerültek befizetésre a telefon fejlesztési díjak, 1992. december 31-ig 46.330e Ft összegben, amelyből a megállapodás szerint 1992. II. 19-én 12.060e Ft-ot, 1992. XII. 30-án pedig 18.077e Ft-ot a MATÁV részére átutaltunk. 1992. évben a telefonbefizetések után jóváírt kamat 2.398e Ft volt, 1993. évben a befizetéseket folyamatosan lekötjük, jelenleg a rendelkezésünkre álló 22.823e Ft-ból 22.660e Ft van tartósan lekötve 6 hónapra, változó kamatozású évi 17%-os kamattal, ami május 1-től az OTP előrejelzése szerint 13%-ra csökken. 1 évre tartós betétként van elhelyezve, továbbá az 1993. I. negyedév végéig jóváírt telefon folyószámla és a lekötések kamata: 3.124e Ft, változó évi 18%-os induló kamattal. A betétkamat csökkenések miatt pontos várható kamatösszeget közölni nem tudunk.

– A közműfejlesztési 15% kifizetésre: az APEH-től visszaigényeltük, az összeg 1993. április 15-én megérkezett és a lakosság részére a személyenkénti 4.500 Ft-ok kifizetését 1993. április hó 26. napján kezdtük. Az APEH kiutalását megelőzően nem tudtuk megelőlegezni a fenti összeget, ami közel 6.000e Ft-ot tesz ki.

– A MATÁV szerződésszegése (nem teljesítés) esetén a törvényes mértékű kötbért köteles fizetni a Polgármesteri Hivatalnak a „Gazdasági megállapodás” 4. b. pontja szerint

Botzheim István
polgármester

BETILTOTTÁK AZ MSZOSZ KAMPÁNYÁT?

Vörösvári kacsa

MUNKATÁRSUNKTÓL

Felröppent a hír, hogy Pilisvörösvár polgármestere betiltotta az MSZOSZ társadalombiztosítási választással kapcsolatos kampányát.

Botzheim István polgármester kérdésünkre a következőket válaszolta: – Kicsit sajnálom, hogy nem igaz a hír. Mint politikus – ha az említett tiltás megtörtént volna – bátran vállalnám a cselekedetemet. Már csak azért is, mert Nagy Sándor úr, az MSZOSZ vezetője a régi rendszerben is megtalálta a helyét, ha jól tudom MSZMP KB tag is volt. Azonban szó sincs arról, hogy betiltottam volna az MSZOSZ választási kampányát, ahogy azt a szintén szocialistán gondolkodó Népszabadságnál feltételezték. Az történt, hogy a nyugdíjasaink gyűlést tartottak – ahol a tervezett kirándulásaikról beszélgettek – amikor egy ember választási kampányra hivatkozva be akart „nyomulni” az ülésre. Nyugdíjasaink nem engedték be. Igaz, felhívtam a figyelmüket arra, hogy a tb-választás nagyon fontos, de csak hiteles emberekre szavazzanak, és ne hagyják magukat elkábítani mindenféle emberektől.

Bálint Attila, az MSZOSZ szóvivője szerint arról volt szó, hogy Sándor László alelnök pilisvörösvári meghívását az utolsó pillanatban az ottani nyugdíjas szervezet egyik vezetője visszamondta. Márcsak ezért sem történhetett meg az, hogy kampányülést tartottak volna. Az MSZOSZ egyébként nem tulajdonít nagy jelentőséget ennek az ügynek, részükről nem kívánnak vitába bocsátkozni – hangsúlyozta a szóvivő.

TELEFON * TELEFON * TELEFON * TELEFON * TELEFON * TELEFON

MENTŐK NAPI MAJÁLIS

1887. május 10-ére a Budapesti Önkéntes Mentő Egyesület megalakulásának 106. és 1948. május 10-ére az Országos Mentőszolgálat megalakulásának 45. évfordulója alkalmából országszerte nyílt „Mentők Napját” rendeztek a Mentőszolgálat dolgozói.

A Pilisi-medencében a Vörösvári Mentőállomás minden évben új helyszínen kíván vetélkedőkkel egybekötött bemutatót tartani. Ez évben a választás Pilisvörösvárra esett.

A versenyző diákokat és a vendégeket a megnyitón dr. Győry Attila Pest megyei Mentőszervezet Vezető főorvosa és Szviatovszky András a Pest megyei Vöröskereszt Titkára köszöntötte. A rendezvényt dr. Havasi Lászlóné a Népjóléti Bizottság Elnöke nyitotta meg.

A sportpályán 11 Általános Iskola közel 200 diákja gyűlt össze, hogy elsősegélynyújtásban, fociban és futásban mérjék össze tudásukat. Minden kategóriában a legjobb iskola az Önkormányzat 10.000,- Ft-os különdíját kapta.

Eredmények:

Futás:

- | | |
|-------------------------------|---------|
| I. Pilisvörösvár, Templom tér | |
| Ált. Isk. | 85 pont |
| II. Pilisvörösvár Német Nemz. | |
| Ált. Isk. | 75 pont |
| III. Solymár Általános Iskola | |
| | 71 pont |

Elsősegély:

- | | |
|----------------------------------|----------|
| I. Pilisvörösvár Templom tér | |
| Ált. Isk. | 101 pont |
| II. Pilisszántó Általános Iskola | |
| | 99 pont |
| III. Pilisvörösvár Német Nemz. | |
| Ált. Isk. | 93 pont |

Foci:

- | | |
|------------------------------------|---------|
| I. Pilisszentiván Ált. Isk. | |
| | 80 pont |
| II. Solymár Általános Iskola | |
| | 75 pont |
| III. Piliscsaba Fő. u. Ált. Iskola | |
| | 65 pont |

A 4. és a 11. helyezések között is pontokat szereztek a csapatok és

ennek alapján az összesítésben a legjobb iskola, 229 ponttal Solymár Általános Iskola lett. A különdíjat dr. Havasi Lászlóné, a kategóriák díjait Dr. Für Zoltán, az Egészségügyi Alapítvány Elnöke adta át.

A felnőtt lakosság részére ingyenes vérnyomásmérést, EKG készítést és szaktanácsadást biztosítottunk.

Bemutatásra kerültek Mercedes, Volkswagen, Renault és Toyota mentőgépkocsik (összesen 9). A rendőrség egy Volkswagen típusú helyszínelő kocsit állított ki a bemutatóra.

9.50 órakor „nagy pört” kavarva leszállt a gyermekek és felnőttek örömeire a Légi Mentőszervezet ECUREL típusú, francia gyártmányú helikoptere is.

– Mint mindig az élet most is igazolta, hogy a Mentőszolgálatnál a készenlét még a bemutatók alkalmával is „éles”. Visegrádról balesetet jelentettek. A mentéshez a bemutatón lévő helikopter segítségét is kérték. Megszakítva a versenysorozatokat a gyerekek nagy izgalommal figyelték a felszállást. Szerencsére Visegrádon nem történt nagy baj, ezért rövid időn belül URH rádióon keresztül visszafordították a helikoptert. A pilóta megragadva az alkalmat, rövid légi bemutatót tartott.

A diákok továbbra is nagy kíváncsisággal nézegették, és ismerkedtek – misztikusan szírenázó – mentőkkel és azok életmentő eszközeivel. A mentőgépkocsiknál rögtönzött bemutatókra került sor. A versenyek mellett mindkét Pilisvörösvári Általános Iskola bemutatkozott. Táncosai, szavalói és zenészei szórakoztatták a közönséget. Ezt követően külön díjakért kötélhúzásban, szkander versenyben, labdával kukába dobálással és virágkötészetben ügyeskedtek.

A műsort tovább színesítette Osztheimer Gábor és unokája Árpád zenés félórása.

14.00 órakor megérkeztek a Pilisvörösvári Önkéntes Tűzoltók

is, akik a gyermekek kedvéért a pálya melletti füves területen bemutatót tartottak.

A programot a tanárok-mentősök focija (eredmény 5:2) zárta, és ezt megelőzően a GREEN PEAS együttes adott koncertet.

Köztudott, hogy a mentőknek rendkívül kevés az anyagi forrása és ezért köszönjük, és említésre méltó azon szponzorok neve, akik felajánlásukkal segítve sok-sok kisdíáknak és felnőttnek tették emlékezetessé ezt a napot.

Pest Megyei Mentőszervezet, Légi Mentőszervezet, „DANI ABC”, Tácsik és Tácsik Péküzem, HUNGAROTON Dorogi Raktáruháza, Forgács Kft., Ceglédi Tibor úr, PILISTEX, GUILDE söröző, Máltai Lovagrend, Máltai Szertetszolgálat, Pilisvörösvári Helyi Vöröskereszt Alapszervezete, Pilisvörösvári Önkormányzat, POTYKA Kft., Pilisvörösvári Sportkör, Pilisvörösvári Cserkész Csapat, Pilisvörösvári Szociális Otthon, Kókai Józsefné, Ziegler Józsefné, Pilisvörösvári Önkéntes Tűzoltó Egyesület, Pilisvörösvári Rendőrőrs, Pilisvörösvári Községi Ház, Pataki közért, Lámer Zsuzsanna, BERTEX, Dvorán Gyula úr, Braun közért, Szakrendelő dolgozói, PILISI MEDENCE EGÉSZSÉGÜGYI ALAPÍTVÁNY.

A Mentők Napját a Halastó Kempingben jótékonysági bállal zártuk, melynek bevételeiből a nap kiadásait finanszíroztuk. Köszönjük azon támogatóink segítségét, akik felajánlásaikkal a bál jobb hangulatához járultak hozzá.

– Fetter Vendéglő, Ági Cukrászda, Mátrai Mátyás Úr, Altbacker Zöld-séges, Gondola Pizzéria, Sztinkáné Mirk Zsuzsanna, M+M ORIGO Kft, DANI ABC, Hidasi Zöld-séges, Szivek Mihály úr, Ziegler István úr, LIGET ABC, Wippenhauser Cukrászda, Kubovics István úr, Tóth József úr, Mirk Tamás úr, KLOTILD Bolt, Ungar-deutsche Jungs Együttes, Halastó Kemping Kft.

Ezúton szeretném külön megköszönni a Mentőállomás dolgozóinak, hogy munkájukkal segítették a „Mentők Napja” megrendezését.

Nagy Loránd
Mentőállomás főápolója

A szívbetegségek megelőzése

Koleszterinügy

Kezdjük a szív megbetegedéseivel, s azon belül is azzal, melynek kialakulásában szinte kizárólagosan a „civilizációs” problémáknak van szerepe. Ez a kórkép a szív saját ereinek – coronáriáknak – a megbetegedése, beszűkülése, elzáródása, melynek eredményeképpen kialakult korunk egyik fő ellensége, az infarktus. A szív vérellátása, tehát oxigénellátása a coronáriákon át történik. Amennyiben az erek lumene beszűkül pl. meszesedés következtében, a szív kevesebb oxigént kap. Ez elég lehet nyugalomban, de már kevés komolyabb testi megerőltetésre. Amikor a szívnek nagyobb munkát kell végeznie, mint amennyit a rendelkezésre álló oxigén lehetővé tesz, a szív jelez, úgynevezett anginás panaszok lépnek fel. A coronáriák lumenét persze nem csak meszesedés szűkítheti, hanem izgmak is kiválthatják átmeneti jelleggel, s ez hasonló tünetekkel járhat.

Az anginára a szegycsont mögött jelentkező szorító jellegű fájdalom a jellemző, amely általában a bal kar belső oldalára kisugárzik (nem mindig!) Rövid ideig, legfeljebb pár percig tart. Szinte biztos az angina diagnóza, ha nitromintra azonnal megszűnik. A coronária-megbetegedések kialakulásában alapvető okai között ékezesi problémákat, helytelen életmódot, továbbá külső fizikai és idegi stresszhatásokat találunk. Számos intézet tudományos vizsgálatok alapján összeállította a legfontosabb rizikó faktorokat, melyek fennállása esetén a megbetegedés létrejötte valószínűbb.

Ezek a következők:

- magas vérkoleszterin- és triglycerid szint
- magas vérnyomás
- bizonyos anyagcsere betegségek, elsősorban cukorbetegség,
- elhízás,
- dohányzás,
- a testmozgás hiánya.

Mindezek, főleg ezek kombinációi esetén van a legnagyobb esély arra, hogy ez a súlyos betegség kialakuljon. Tudjuk viszont, hogy a rizikófaktorok döntő részének kialakulása nem törvényszerű. Sokat tehetünk ellenük, így a betegség nagy részben rajtunk múlik.

Nézzük sorra:

A koleszterin nagyon fontos anyag, nagyobbik része a szervezetben képződik, további részét kívülről visszük be. Közismert rossz tulajdonsága, hogy felszaporodása esetén az erekben lerakódik, érlelmeszesedést okoz.

májban termelődő lecithin igyekszik a lerakódást megakadályozni.

Mit tehetünk? Két alapvető dolog:

1. Csökkentjük azon anyagok bevitelét, melyek koleszterint tartalmaznak, vagy amelyekből koleszterin képződhet.
2. Növeljük azon tápanyagokat, melyek a koleszterinszintet csökkentik.

Koleszterint csak állati szervezet tartalmaz, növényi nem. Legveszélyesebbek így az állati zsírok, zsíros húsok. Ezek teljesen mellőzendők. Képződhet koleszterin növényi zsiradékból is, így a telített vagy csak kevésbé telítetlen zsírsavakat tartalmazó margarin sem nagyon ajánlható étel. Tudjuk, hogy a felesleges szénhidrátokból is zsír képződik, hiszen tapasztalhatjuk a sok lisztes étel és édesség hízlaló hatását.

Mit tartalmazzon étrendünk?

Lehetőleg egy baromfival, hallal kiegészített lactovegetáriánus étrendet, alacsony nátriumtartalommal és nem túl sok kalóriával. Ezen belül is van néhány tápanyag, ami különösen ajánlatos. A megfelelő zsír bevitelére a telítetlen zsírsavakban bővelkedő napraforgó, len, szója vagy olívaolaj a leginkább ajánlatos, mindezek természetes forrásai az F-vitaminnak is. Ez utóbbi segít megakadályozni a koleszterin lerakódását, s egyben segíti a fogyást is. Gyógyszertári készítményként nálunk még nem kapható. Ugyancsak F-vitamin tartalma miatt kurion ajánlható a dió, mandula, mogyoró. A vér koleszterin-, de cukorszintjét is csökkenti, az elhízást akadályozza a szója. Ma már igen sok formában kapható Magyarországon is, célszerű lenne többet fogyasztani belőle. Közismert a kálium jó hatása a szívre, így ezen ásványi sóban gazdag burgonya, banán és mások fogyasztása szintén ajánlott. Jó hatású az érlelmeszesedés megelőzésére az alma, mégpedig hámozatlan formában. Ebben pectin- (rost) tartalma és magnéziumbősége játszik szerepet.

Az élelmiszerek közül ki kell még emelni a fokhagymát. Jelentősen csökkenti a koleszterinszintet, általános értágító, így a koszorús ereket is tágító hatása van, javítja a szív működést, sőt a vérnyomást is szabályozza. Ajánlható még a joghurt, a kefir, a méz és a padlizsán.

Van még néhány kiegészítő anyag, ami táplálékkal is, de gyógyszeres formában is bejuttatható a szervezetbe, s nagyon lényeges szerepe van a koleszterinszint alakulásában. Ilyen például a lecithin. Olajos magvakban, növényi olajokban is megtalálható, de kapható folyadék vagy granulátum formában készítményként is.

Markánsan csökkenti a koleszterinszintet, egyben a keringést is segíti a nikotinsavamid. Halban, baromfiban, sörélesztőben stb. található, de tabletta formában is kapható.

Egyes vizsgálatok szerint a cink, illetve a B6-vitamin hiányának is szerepe van az erek károsodásában. Tejjel, dióval, illetve tabletta formájában pótolhatjuk. Kiemelkedő szerepe van a szív egészséges működésében, illetve a szívroham megelőzésében a magnéziumnak. Kukoricában, almában, sötétzöld főzelékekben, dióban található. Gyógyszerként a Panangin tabletta tartalmazza, s igen jó a Viroma szörp is.

Az érlelmeszesedésről

Az érrendszeri kockázati tényezők között a harmadik helyet foglalja el a dohányzás.

A dohányzók megbetegedésének esélye mintegy 70%-kal nagyobb, mint a nem dohányzóké.

A szívkoszorúér-betegség kockázata a naponta elszívott cigaretták számával arányban növekszik, és annál nagyobb, minél fiatalabb korban kezdődött a dohányzás. A dohányfüstben több mint 2000 (!) kémiai kötés van, ezek közül a legismertebb károsító, a közvetlenül érszűkítő hatású nikotin mellett szén-dioxid, szén-monoxid (nagyobb mértékben a füstszűrős cigarettákban), nitrogén-oxidok, nitrozaminok, ciánhidrogén, a különféle arzénszármazékok a legfontosabbak. (A füstszűrő szerepe igen csalóka: bár csökkenti a szívott cigaretta nikotin tartalmát, a füstszűrő miatt több szén-monoxid jut a szervezetbe, melynek direkt érkárosító hatása mellett a vörösvérsejtekre kifejtett hatása is rontja a sejtlegzést.

A dohányfüst vegyi mérgei lényegében az érfal anyagcseréjének kedvezőtlen befolyásolása révén járulnak hozzá az érlelmeszesedéshez.

Negyedik helyen áll a kockázati tényezők tekintetében a cukorbetegség. Megfigyelések szerint a nem inzulinfüggő típusú, régebbi nevén „idős kori” cukorbetegségben a fennállás időtartamával arányosan, fokozott az érlelmeszesedésen alapuló betegségek kockázata.

Magasabb a triglicerid szint, csökken a HDL koleszterin (védő) szintje. Ezért fontos a cukorbetegség megfelelő beállítása (diéta pontos tartása elsődleges!), a testsúly csökkentése, vérzsírok csökkentése.

Az elhízás közvetve, az ehhez társuló egyéb betegségekkel (hipertónia, magas vérzsírszint, magas vércukorszint) fokozza a rizikót.

Egészségről időseknek

A napfényben szegény, hosszú tél után nem csak a fiatalokat, hanem a hatvanas-hetvenes években járókat is könnyen „megszédítik” a szeszélyes tavasz első hetei. Ahogy beköszön-
tenek az enyhébb napok, sokan a meleg alsóneműtől a bélelt nagy-
kabátig minden téli holmit nyomban naftalinba tennének.

A rosszul értelmezett fiatalosság azonban tavasszal különösen veszélyes. A különböző napszakokban nagyok a hőmérséklet-ingadozások, az időjárást változékonyság jellemzi. Az időseknek erre már csak azért is tekintettel kell lenniük, mert életkoruk egyik velejárója a hőérzés megváltozása, a szervezet hőszabályozó képességének beszűkülése.

A belső hőmérő veszít hitelességéből, egyeseknél a ténylegesnél magasabb, másoknál alacsonyabb hőmérsékletet jelez. Nem véletlen, hogy minél idősebb az ember, annál érzékenyebb a huzatra, a nyitott ablakra, vagy a szellőzés hiányára. (Lényegében ez a biológiai háttere annak, hogy például kórtermekben, szociális otthonokban, idősek nappali otthonában szinte állandó vitatéma a közös helyiségek lakói között a szellőztetés, az ablakok nyitva –, vagy csukva tartása.)

A hőtűrőképesség csökkenése szükségessé teszi, hogy a réteges öltözködés közhelyként ismert szabályának gondosan érvényt szerezzünk.

Külön ügyelni kell arra, hogy a ruhadarabok cserélhetőek legyenek, s általában a testvégek (kezek, lábak, lábszárak) megfelelő védelmet kapjanak. Ne restelljük a harisnya, a kesztyű, a meleg zokni viselését akkor se, ha a fiatalabbak már könnyebb öltözközésre váltottak.

Az idősebb szervezetnek fontos, komfortérzetéhez hozzátartozik a megfelelő hőérzet állandósítása is. Főként egyes időskori betegségek – az alsó végtagok érelmeszesedése, érszűkület kialakulásakor, mert ezek egybe-
bek közt erős fázékonysággal is jár-
nak.

A tavasz nagy előnye, hogy szakítha-
tunk az időskor egyik legártalmasabb velejárójával, a mozgásszegénységgel. Most már nem lehet a kirándulások, hosszú séták mellőzésére magyarázat a rossz idő. Igaz, ultizni, sakkozni kényelmesebb, de a szabad levegőt, a testmozgást egyik sem pótolhatja!

Törvényszerű velejárója a magas életkornak, hogy egyidejűleg több betegséggel kell harcolnia a szervezetnek. Ahogy az idősgyógyászattal foglalkozó szakemberek mondják: több szervrendszer azonos idejű meg-

betedése nyomán körfolyamtok jönnek létre, amelyek sokszor egymást súlyosbítják. Ugyanakkor a gyógyszerekkel szemben is megváltozik a szervezet válaszkészsége: miközben az idős beteg többféle betegsége miatt többféle gyógyszert igényelne, gyakrabban alakul ki enyhe vagy súlyosabb gyógyszermérgezés.

– Megváltozik a gyógyszerek felszívódási ideje, sőt a szervezetben való eloszlása is – figyelmeztetnek a kutatók. Ennek következtében a különféle szerek a korábbinál lassabban ürülnek ki:

– gyakoribb jelenség tehát a gyógyszerek kölcsönhatása:

– ebből adódik az az általános következtetés, hogy idős korban a medicinából kisebb adag is elegendő a kívánt hatás elérésére.

Annál is inkább, mert a kisebb dózist a csökkent működésű szervezet is megfelelően fel tudja dolgozni. Ahogy tehát a gyermekgyógyászatban más az adagolás, mint a felnőtteknél, ugyanez érvényes idős korban is.

Noha az orvos feladata az, hogy az életkornak, a testsúlynak megfelelő adagolást meghatározza, sokan „ön-gyógyszerezők” – nem árt tehát, ha az említetteket szem előtt tartják.

– Minden orvossággal kapcsolatban felmerülhet a kérdés, hogy szedhető-e más gyógyszerrel. A legújabb vizsgálatok azt mutatják, hogy egyes gyógyszerek támogatják egymást, azaz együttes szedésük esetén erősítik hatásukat. Más gyógyszereknél ennek épp a fordítottja tapasztalható: kölcsönösen gyöngítik egymást. Elsősorban az előző jelenségekre kell figyelemmel lenni, mert a felfokozott hatás komoly egészségi ártalmak kiváltója lehet.

– Nem ritkaság, hogy élemedett korban egyesek naponta háromszor 8–8, 10–10 tablettát is szednek különféle panaszaik enyhítésére. Nekik bizony látatlanban is azt kell mondanunk: az ilyen sok fogásból álló „gyógyszermenü” veszélyes. Ezért a nagy fogyasztóknak azt ajánljuk, hogy konzultáljanak orvosukkal. Közösén vegyék sorra a panaszokat és az enyhítésükre használt szereket. És közösén döntsék el, hogy mit kell megtartani, mit lehet ritkítani vagy teljesen elhagyni. Mert a medicinák világban idős korban hangsúlyosan érvényes, hogy a kevés rendszerint több.

Tagadhatatlan, hogy az idősödő szervezet alkalmazkodóképessége szellemi-lelki téren fokozatosan csökken, a szervezet irányító, működését

összehangoló idegrendszer fölött sem múlnak el nyomtalanul az évek. A közhit az öregedés számlájára ír olyan tulajdosságokat, mint a házsártosság, a nehézkesség, a koncentráció képesség csökkenése, az emlékezés zavara, az összeférhetetlenség stb. Vitathatatlan, vannak idősek, akikre mindez jellemző. De vannak fiatalok is! S a tapasztalatok azt igazolják, hogy ki milyen fiatal volt – olyan lesz idősben is.

A tulajdonságok ugyanis jellegükben általában megmaradnak, legfeljebb az idő multával felerősödnek.

Az életkor növekedésével tehát az idegrendszer elemei, szerkezeti részei kopnak, hiányosan működnek. Ezért csökken például a reakciókészség, az idegi éberség, lankad el hamarabb a figyelem, válik nehézkesebbé a tanulási folyamat.

E folyamatok előrehaladtával a környezet, a család helyzete is nehezebb. Figyelemmel kell lenni az idős ember egyéniségére – már csak arra gondolva is, hogy a ma fiataljai is előbb-utóbb megöregszenek. Természetesen az időseknek is tekintettel kell lenniük az együttélés szabályaira, jóllehet, a csökkent idegrendszeri működés az alkalmazkodás képességét is megnyírálja.

Az idegi teljesítőképesség megőrzéséért legjobb eséllyel azok vehetik föl a harcot, akik folyamatosan dolgoztatják szürkeállományukat, nem hagynak föl a szellemi tevékenységgel. Ne gondoljanak itt sokismeretes egyenletek megoldására vagy bonyolult logikai produkciókra: az idegrendszer edzésben tartható rendszeres olvasással, kulturális élmények befogadásával is. Egy-egy jó könyv, színdarab, színvonalas koncert vagy film szinte szellemi aerobic, frissítő agytorna, amely elősegíti a mentális képességek megőrzését, az idegrendszer épségben tartását.

Azok a nyugdíjasok, akik nem végeznek rendszeres munkát, már csak anyagi okokból is igyekeznek hasznos elfoglaltságra szert tenni. Nekik külön is figyelmükbe ajánljuk a tényt: számtalan példát ismerünk arra, hogy értékes, sőt kimagasló szellemi termékek idős fejekben születtek. Az effajta tevékenység tehát nincs életkorhoz kötve!

Dr. Vértés László
a Magyar Gerontológiai Társaság
főtitkára

Szülők, gyermekek bálja a Vásár téri Német Nemzetiségi Iskolában

Május 21-én egy tanévet záró, a gyermeknaphoz kapcsolódó vidám, irodalmi műsorral egybekötött bált rendeztünk, amelyen a szülők, gyerekek, hozzátartozók és az iskola pedagógusai vettek részt.

Ragyogó időjárás kedvezett a szabadban megrendezett eseménynek. Vidám, hangulatos délutánt és estét töltött együtt a mintegy ötszáz résztvevő. A bál sikeréhez nagymértékben hozzájárult a szülőknek, vállalkozóknak, kereskedőknek a sok-sok ajándéka, amelyeket tombolaként sorsoltunk ki.

Az adományozók a következők voltak:

Bartlné Nagy Ágnes butikja, Mátrai üveges, Mató István boltja, Szamos marcipán, Fetter Andrásné kötő, Krupp Istvánné, Szintai papír-írószerszám, Fetter György fodrászat-kozmetika, Ékszerbolt, Kerékpárcentrum, Rusz Péter családja, Fasda család, Falics család,

Marika fotó-Kriszta videó, Gilde étterem, Kerék butik, Havas butik, Krivinger család, Breier-Hasenfratz (Kakadu Gmk.), Halmschläger vendéglő, Müller papír lerakat, Hidasi bolt, Schreck kárpitos, Sztinka-Mirk lerakat, Tóth József boltja, Profi lakásfelszerelés, Baba-bolt, Varázskő, Strach Józsefné „EMFI” boltja, Teri virágbolt, Pataki élelmiszer, Tagscherer Györgyné, Hirtling Istvánné „Rózi Fodrászat”, Kókai Ruhadiszkont, Kókainé Vegyesbolt, Siklósi Gáborné, Gechter János, Videotéka, Gumijavító, Wippelhauser cukrász, Babylon, Ceglédi papírbolt, Terranova, Kontra zöldség-élelmiszer, Könyvesbolt, Babra Lüszi, Pellerné (könyvek). Néhány adományozó nem kívánta nevét nyilvánosságra hozni. Köszönet illeti azokat a szülőket, akik a szervezésben, bonyolításban sokat segítettek.

A helyi elektromos művek hozzájárulásaként reflektorokat szerel

tek fel, amelyek igen hasznosnak bizonyultak a sötétedés után. Az asztalokat padokat a „Halastó” Kemping térítés nélkül bocsátotta rendelkezésünkre. A színpadot a Kultúrház igazgatójától, Wenczl Józseftől kaptuk, a szállítás fáradságos munkáját Strach József végezte felajánlasként.

A jó hangulat megteremtésében nagy szerepe volt a kitűnően zenélő „Sving” zenekarnak, akik játékukat ajánlották fel az iskolának.

Mindannyiuknak köszönetet mondunk önzetlen segítségükért.

A bálnak rövid ideig vendége volt az éppen községünkbe látogató Gröbenzelli polgármester.

Belépődíjat nem szedtünk, de a pénzadományokat elfogadtuk, a bál teljes bevételeivel az iskola udvarának rendbehozásához szeretnénk hozzájárulni.

Sebestyén Sándorné
(szülők közössége)

Nyugdíjasok majálisa

A Nyugdíjas Club május 23-án a Tó Kemping impozáns nagytermében tartotta meg családias, vidám hangulatú összejövetelét a már szokássá vált önkormányzati támogatás összegéből. Ismerve az önkormányzati testület nemes gesztusát, miszerint ez évben már a harmadik éve az Egyesület részére támogatást ad közös rendezvények és kirándulások költségeihez. Így történt ez 1993-ban is, 70.000 forint volt a támogatás, amelyet az Önkormányzat a község nyugdíjasainak, időseinek nyújtott. Az előző években az Egyesület vezetősége úgy döntött, hogy a kapott támogatásból és saját anyagi forrásából egy közös kirándulást szervez amelyen – akarata szerint – minden egyesületi tag részt vehetett, külön költség nélkül. A kirándulás általában egy-egy híres fürdőhelyet, vagy más nevezetes várost célzott meg (pl. voltunk Hévízen, Pannónhalmán, Zircen), „ismerd meg hazádat, gyógyítsd meg öreg

csontjaidat” jelszóval. Ez évben a döntés az volt: ünnepeljünk Vörösváron, itt szűkebb hazánkban, együtt érezzük jól magunkat, mi nyugdíjasok. Így esett a választás a Tó Kempingi majálisra. A Kemping nagyterme kiválóan megfelel ilyen rendezvény céljára. A szíves meghívásra 318 egyesületi tag és családtag gyűlt össze, azt hiszem ez a siker nem csak a kiváló szervezésnek tudható be, hanem annak is, hogy a nyugdíjasok, vagyis az idősebbek fokozottabban igénylik az egymásra figyelmet, valamilyen sajátos „sors társi” összetartozás érzése is jobban készíti erre mint a fiatalabb generációk tagjainál. A vendéglátásról Bihari Lőrinc tagtársunk és népes segítő csapata gondoskodott, a helyszínen felállított üstökben babgulyás főtt. Mindenki maga szolgálta fel magának ezt a kalóriadús ételt, amely nem csak nevében, de tartalmában is megfelelő összetételt mutatott, vagyis sok bab és sok hús

kanál felállító töménységben volt jelen. Ruppel Márton a Nyugdíjas Club titkára köszöntötte a vendégeket, a nyugdíjasokat jó mulatást, szórakozást kívánva. Egyik társunknak ez alkalomra költött, a nyugdíjas életéről szóló versét is felolvasta.

* * *

A jó hangulatot a Billig zenekar kiváló zenével fokozta, dicséretükre kell mondani, szinte szünetet sem tartva húzták, fújták a talpalávalót. Figyelve „fiatalos mozgásunkra” inkább a lágy tangó, kerिंगő volt műsoron, a Kemping termében már sokszor megtapasztalt fergeteges táncok helyett. Szép volt minden, jól mulattunk, köszönet a jó ötletért, a nyugdíjasokra, idősekre gondolásért az Egyesület vezetőségének, az est rendezőinek, az önkormányzati testületnek.

Angeli Mártonné

Látogatás Erdélyben



Június 5-től 6-ig az Abosfalvi Római Katolikus Plébánia szervezésében emlék ünnepséget tartottak. A szabadságharc kiemelkedő hősei, a lengyel származású Bem tábornok és a kíséretében levő hadfiak az abosfalvi plébánián 1849. január 16–17-re virradóan megtervezték a vámosgálfalvi dicsőségesen megvívott csatát. E történelmi esemény emlékére Abosfalva emlékművet állított. A forradalom eszméi ma is idősekrék, hiszen a hiteles demokrácia lényegét tartalmazzák:

Szabadság, egyenlőség, testvériség!

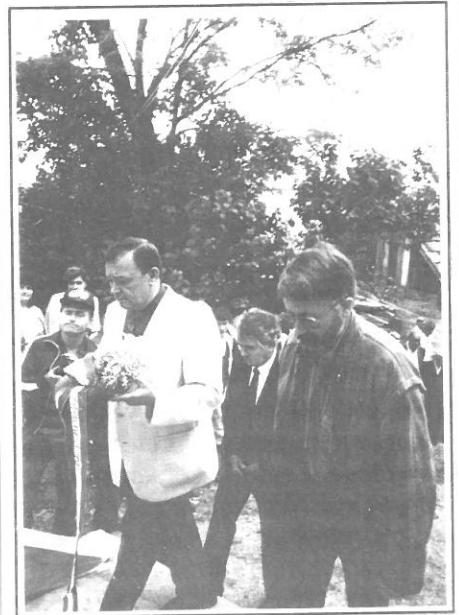
Az emlékművet itt Vörösváron készítette Molnár Sándor úr a „Varázskő” műterem tulajdonosa, a Hősök terén felállított emlékmű mását ő maga vitte le Abosfalvára. Erdélyi testvérközségünk küldöttsége a március 15-i ünnepségünkön vett részt, most meghívásuk alapján 43 vörösvári polgár, szülők, gyermekek, önkormányzati képviselő utazott Erdélybe.

Az ünnepségen megkoszorúztuk az emlékművet, részt vettünk az

ünnepi műsorban, amelyen Szilvási Tiborné, Magdi néni táncscsoportja csodás produkcióját a közönség „vastapssal” ismerte el.

Ez a látogatás viszonzás volt, nem hivatalos személyek, hanem az önként jelentkező vörösváriak vettek részt. Utunk fáradtságos volt, de ezt feledtette az az őszinte szeretet, amellyel fogadtak.

Itt, ezekben a kis székely falvakban érthettük meg erdélyi testvéreink létfenntartó magyarság tudatát, ragaszkodását a szülőföldhöz, Tamási Áron szép szavai fejezik ki ezt „Azért vagyunk a világon, hogy valahol éljünk benne”, – Ők Erdélyben vannak! – Ők az átvészeltő nép hőseivé váltak, ember-



ségük csorbulása nélkül állják a megpróbáltatásokat, most előttünk is, a magyar szabadságharcnak állítottak emléket, a 144 évvel ezelőtti magyar hősöknek, történelmi eseményeknek. Ott, ahol ezt nem nézik jó szemmel, de ők mégis megtették, vállalták.

Búcsúzásunk megható volt, Dr. Havasi Lászlóné mondta el a búcsúzás szavait. Azt mondta: szeretett testvéreink „fogjuk meg egymás kezét és mondjunk el együtt egy miatyánkot”, és elmondták együtt. Valamennyien érezték, érzésben együtt voltak, valóban testvérként és magyarként.



Lourdesben jártunk . . .

Feledhetetlen élményben volt részünk tavaly novemberben, római turista utunk alkalmával. Láttuk, csodáltuk az ókori Rómának ma már romjaiban is alkotó embert dicsérő építményeit, csodálatos szépségű szobrokat, festményeket. Áhitattal és csodálattal jártuk be a Szent Péter Bazilika hatalmas csarnokait, hajóit, szentélyeit. A Bazilika Néró cirkuszának a helyén épült, ebben a cirkuszban halt mártírhálált Szent Péter, a hitünk megalapozója, és itt van a sírja is. Láttuk Michelangelónak 500 évvel ezelőtti márványba álmódott világhírű Pieta szobrát, a néző nem képes betelni a szobor e fájdalmas szépségével, szinte nem tud a – most üvegezett – szentélytől eltávolodni.

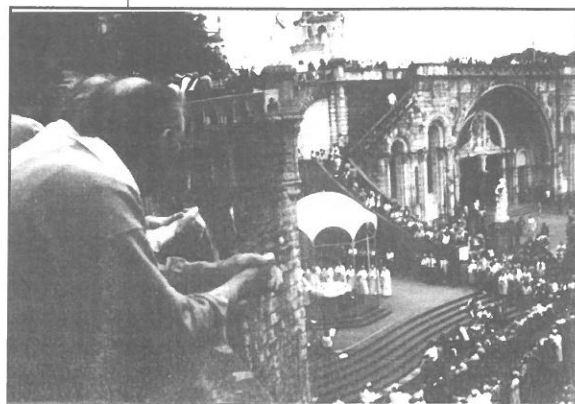
Számomra soha nem érzett büszke és megható érzés volt, amikor a kis vörösvári csoport szinte önkéntelen áhitattal, egy akarattal éneklésbe kezdett, „Tartsd meg Isten Szent Atyánkat, Krisztusnak helytartóját”. E szépségnek és felemelő érzések hatására merült fel a gondolat és elhatározás a résztvevőkben, hogy legközelebbi utunk Lourdesba vezessen. Vágyunk most, május 27-én teljesült, amikor hajnali 4 órakor buszra szálltunk Vörösváron, mi 43-an, közülünk több mint 20-an nyugdíjasok. Ezzel kapcsolatban a pontos tájékoztatásként említem meg, hogy az utat nam a nyugdíjas club rendezte, Ruppel Márton – mindenkinél Marci – a klub nyugdíjas utazásainak állandó szervezője, eddig szerzett ezirányú tapasztalatainak hasznosításaival mindannyiunk örömeire, ugyancsak utasként segítette sikeressé a 4.500 kilométeres utat, amelyen bárki részt vehetett. Utunk csodálatos volt a Bécs–Tirol útvonalon, jó értelemben vett irigységgel szemléltük Ausztria pompás természeti tájait, azt a rendezettséget, amely egész úton mint egy díszlet tárult elénk. Útközben sétáltunk a híres Liechtenstein szakadéokban, a fehér habokkal zuhogó vízesésben gyönyörködve, a hatalmas, meredek sziklafalak között, amelyeket a víz rohanó áramlása és más hatalmas természeti erők hatása vájhattak ki, talán évezredek alatt. Utunk célja Lourdes volt, ahol Szűz Mária megjelent a 14 éves Bernadettnek, aki itt élt ebben – az akkor 4000 lakosú – városkában. Láttuk azt az egyszerű házat, ahol a család és a gyermek élt, majd a korábban városi börtönként szolgált épületet, ahol a tönkrement vizimolnár szülők és Bernadett élt, mindent korabeli egyszerűségben és szegénységben. Az első jelenés 1858. február 11-én történt. A leírások szerint

Bernadett a társaival rőzsét szedett, amikor a hegy lábánál lévő – ma is látható – barlang felett világosságot látott, ebben egy fehér nőalak állt, kék övvel a derekán. Bernadett a rózsafűzért nyúlt, a nőalak is így tett, intett Bernadettnek, hogy jöjjön közelebb, de a kislány elfutott, a „Hölgy” – ahogyan ő nevezte – ekkor eltűnt. Február 12-én úgy érezte, ellenállhatatlan erő vonza, újból kiment a barlanghoz, de a jelenés elmaradt.

Bernadett február 14-én egy csoport leánykával ment ki a barlanghoz, felkiáltott, „itt van!” Nyilvánvaló, hogy Bernadett transzszerű állapotba került, a lányok hívták az apját, aki ölben vitte haza. Ezt követően többször került sor a jelenésre a „Hölgy” kérte Bernadettet, 15 napon keresztül naponta jöjjön ki. Többezres tömeg ment ki a barlanghoz, a hatóságok, az orvos vizsgálatokat indítottak, lefoglalták Bernadettet, mivel nem tudtak semmi rendzavaró ténytet megállapítani, elengedték. Február 24-én Bernadett – minden szülői és külső tiltás ellenére – ismét kiment a barlanghoz, a „Hölgy” szólt Bernadettnek, imádkozzatok a békességért; majd intett, kaparja el a talajt. A jelenlévő hatalmas tömeg látta, hogy Bernadett a sáros kezeivel mossa az arcát, akkor tört fel a ma is csörgedező forrás. Bernadett a „Hölgyt” feddte fel kilétét, aki azt mondta én vagyok a szeplőtelen fogantatás. E közben az orvos látta, hogy a Bernadett kezében tartott gyertya a kezét égeti, odament segíteni, de az égésnek nyoma sem volt, csoda is történt, egy nő a forrásban megmosdott, törött keze és betegsége meggyógyult. Bernadett közvetítette a „Hölgy” kérését, építse nek e helyen templomot, ez megtörtént, ma kétszintes gyönyörű templom áll ott, a nagy látogatottságra tekintettel épült a 25.000 főt befogadó földalatti, Rózsafűzér Bazilika. Bernadett a jelenések után visszavonult, belépett a Neveri Kolostorba. 1879. április 16-án meghalt. Koporsóját felnyitották, teste sértetlen állapotban maradt, 1933. december 8-án szentté avatták. Ennyit a történetről, Lourdes-ba évente 5 millió ember zarándokol el. Minden nap este tízezrek résztvételével gyertyás körmenetet tartanak a világ minden tájáról ide érkező emberek, ezeken mi vörösváriak is részt vettünk. A földalatti Bazilikában tartott nemzetközi misén mi is ott voltunk a 25.000 ember között, csodálatos felemelő

érzés volt látni a hatalmas tömeget, és hallani a misét és éneket, a nagy számú beteg tolószékben kísérőkkel vett részt a betegek áldásán. Mit jelent ez a hely, ez a zarándok út? A leírások több ezer gyógyulást említenek, ezeket vizsgálták, a leírások szerint kb. 80 esetet az Egyház is elfogadott csodaként, mivel ezek orvosilag nem voltak magyarázhatók. Vajon ezek a remények, a gyógyulásra várás miatt jönnek ide az emberek? Bizonyára van ilyen, de szemünkkel látva a tolószékben ülő, a körmenetben is résztvevő betegeket, nem az utolsó remény az, ami ide hozza az embereket, az emberi tudat tisztában van azzal, ha a gyógyulás nem várható. A körmenetek, az áhitatos ima, a hely története és hangulata az ide látogatókat hitükben megerősíti, senki sem hív ide senkit, mindenki a saját elhatározásából jön ide. A betegeknek, a reményt vesztett hozzátartozóknak hitben való felfrissülést ad, reménységet ad a jobbuláshoz, vagy ismételt átélést az adott kétségbeesésében, ebben az élethelyzetben a megváltoztathatatlanak az elviseléséhez. Népek találkoznak Lourdesben, kezeket összefogva, imádkozva, énekelve tartanak együtt a miséken, körmeneteken. Úgy érzem ez a lényege annak, ami itt történik, senki sem ígér, nem ígérhet természetfeletti dolgokat, az Egyház sem, a hit az ami kell és ami ide hozzon, ezért kell Lourdesba jönni. Sajnos meg kell emlékezni Teri néniről, aki az egész úton készített fel minket a nagy eseményre, imádkozott és énekelt velünk, felkészített a Szűz Máriát dicsőítő énekekre. A véletlen baleset mindenkit megdöbbentett, csak Őt nem, úgy viselte el, hogy ennek így kellett lennie, csak egy két társunk látogathatta meg a kórházban, elmondásuk szerint derűs volt, nem volt kétségbeesett, kegyelem történt vele, itt Lourdesben. Már itt tudtuk meg a szomorú hírt Vörösváron, amikor a történetet kívántuk elmondani a családjának, július 9-én volt a temetése, Teri néni nyugodjék békében.

Pándi Józsefné



PILISTEX

MINDENT EGY HELYEN!

Textíliák, jogging- és pólóanyagok,
pamutkelmék, egyéb méterárúk, kellékek,
napi tartós élelmiszer-cikkek, háztartási vegyiárúk, festékek

NAGY VÁLASZTÉKBAN!

**SINGER varrógépek,
BURDA szabásminták!**

Viszonteladónak, készítőnek nagykereskedelmi áron minden,
ami textília!

Pilisvörösvár, Fő út 117-119. Telefon: 30-372 és 30-369.

PILISTEX

M Á R F E S T É K I S !

Tájékoztatjuk kedves vásárlóinkat,
hogy a

PILISTEX

**megnyitotta a fenti címen
festéküzletét.**

Iparosoknak nagykereskedelmi áron
(10% kedvezmény) árusítunk.

„Pilisvörösvár Ma” a nagyközség lapja, megjelenik havonta.

Felelős kiadó: Botzheim István

Felelős szerkesztő: dr. Havasi László, Pilisvörösvár, Szent Erzsébet u. 14.

Nyomdai előkészítés: Nógrády Attila, Pilisvörösvár, Fő út 47. Tel.: 06-26/30-170.

Készült: a Pro Homo Nyomdában