



# Pócsmegyeri Kisbíró

PÓCSMEGYERI ÉS SURÁNYI KÖZÉLETI HAVILAP

17. évfolyam 196. szám

– INGYENES –

2011. július 20.



2011. AUGUSZTUS 5–6.

## 4. SURÁNY FESZTIVÁL

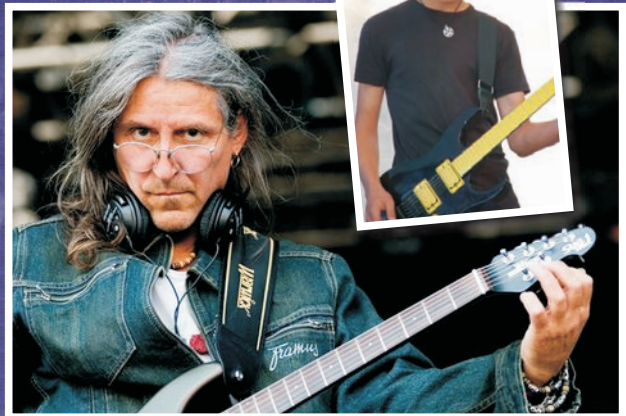
Surány, Napsugár tér

### Az augusztus 5-i BLUES-EST programja

- 18.00–18.40 VALAMI BLUES  
18.40–19.20 NÉMETH BENDEGÚZ  
gítáros szólókoncertje  
19.20–19.40 /szünet-átállás/  
19.40–20.20 RÁK BÉLA COMBO  
20.20–20.40 /szünet-átállás/  
20.40–21.20 LIVING BLUES PROJECT  
21.20–21.40 /szünet-átállás/  
21.40–22.20 MAGIC MOSQUITOZ  
22.20–22.50 ALL STAR JAM –  
az aznap fellépő zenészek öröme

### Augusztus 6. a szombati nap programja:

- 10.00–18.00 Gyermekprogram  
Bohóckuckó Vági Zsuzsával – Egész nap közös játék, közben 11.00- és 15.00-kor előadások.  
10.00 órától OXXO motor sport verseny kamion és cross motorok kiállítása + SZESZVAME veterán járművek kiállítása (egész nap)  
13.00-tól „EGYÜNK SURÁNYÉRT”  
15.00 A új surányi közösségi ház bemutatása Gyimesi János fotókiállítása: Surány  
16.00-tól műsorok a színpadon:  
16.00 Le a cipővel koncert  
17.00 Mezo 3 koncert  
18.30 Tombola  
19.00 Stand Up: Kövesdi Miklós humorista  
20.30 Karácsony János – James zenekara  
22.00 Utcabál –  
Acoustic Melons zenekar



A rendezvény fővédnöke: Németh Miklós polgármester

Támogatóink:



# FELHÍVÁS – a termőföldek hasznosítási kötelezettségére

A termőföld védelméről szóló 2007. évi CXXIX. törvény 5. § (1) bekezdése kötelezően előírja valamennyi termőföld használó részére a termőföld hasznosításának kötelezettségét.

A földhasználó – ha e törvény másként nem rendelkezik, választása szerint – köteles a termőföldet művelési ágának megfelelő termeléssel hasznosítani, vagy a termelés folytatása nélkül a talajvédelmi előírások betartása mellett a gyomnövények megtelepedését és terjedését megakadályozni.

Szőlőt és gyümölcsöst a művelési ágának megfelelő termeléssel kell hasznosítani.

A földhivatal az előírt hasznosítási kötelezettség betartását rendszeresen, helyszíni szemlék során ellenőrzi.

A helyszíni szemlék során **ellenőrizni továbbá:**

- a természetbeni állapot és az ingatlan-nyilvántartásban szereplő adatok

egyezőségét (művelési ág megváltozása, illetve bejelentésének elmulasztása),

- az időleges más célú hasznosítás megszüntetését,

- az időleges más célú hasznosítási engedély lejáratá után az eredeti állapotba történő helyreállítást,

- a más célú hasznosítás megkezdésének előzetes bejelentését,

- a földminősítési mintatereteket.

- felderíti az engedély nélküli más célú hasznosításokat, illetve ezt követően az eredeti állapotba történő helyreállítás megtörténtét,

- felméri a beruházási területeken a mellékhasznosítási, ideiglenes hasznosítási kötelezettség teljesítését.

Felróható mulasztás esetén a földhivatal földvédelmi bírsággal sújtja a földhasználót, annak hiányában a termőföld tulajdonosát. Amennyiben a bírsággal érintett földrészletnek több földhasználója van, illetőleg az érin-

tett földrészlet közös tulajdonban áll, a földvédelmi bírság a földhasználókat, illetőleg tulajdonosokat egyetemlegesen terheli.

A bírság mértéke a termőföld ingatlan-nyilvántartás szerinti aranykorona értékének kétezerszeres szorzata, illetve minimum 10.000 Ft.

A bírságot az azt kiszabó határozat jogerőre emelkedését követő 30 napon belül kell megfizetni. A határidőre be nem fizetett földvédelmi bírság adók módjára behajtandó köztartozásnak minősül.

A fentiek alapján felhívjuk a termőföld használók és tulajdonosok figyelmét a termőföldek hasznosítási, valamint a felhívásban még felsorolt kötelezettségeknek betartására, mely mindannyiunk közös érdeke!

**dr. Kiss Balázs**

Szentendrei Körzeti Földhivatal Vezetője

## Tisztelt Ügyfelünk!

Hazánkban jelenleg közel 3 millió allergiás megbetegedésben szenvedő embertársunknak a **parlagfű** (*Ambrosia artemisiifolia*) okozza a legerőteljesebb tüneteket.

A parlagfű egyéves, magról kelő, szélporozta terebélyes gyomnövény, melynek magvai a talajban 20-30 évig is megőrzik csírázóképeségüket. Egy átlagos méretű növény 3-4000 magot termel, de szélsőséges esetben megközelítheti az 50 000 darabot is.

A növényvédelemről szóló 2000. évi XXXV. törvény szabályozása értelmében a **földhasználó köteles az adott év június 30. napjáig az ingatlanon a parlagfű virágbimbó kialakulását megakadályozni és ezt az állapotot a vegetációs időszak végéig folyamatosan fenntartani.**

Azzal szemben, aki az előírt védekezési kötelezettségét elmulasztja, növényvédelmi bírságot kell kiszabni és közérdekű védekezést elrendelni – akár kultúrnövényben is –, melynek költségei a földhasználót terhelik. A kultúrában okozott károkért kártalanítási igény nem támasztható.

A veszélyes gyomnövény terjedésének megakadályozása országos léptékű összefogást igényel, melyben az **Ön segítségére is számítunk** az egészséges környezethez fűződő alkotmányos jogok érvényesülése érdekében.

Kérem a Tisztelt Termőföld-tulajdonosokat és -használókat, hogy folyamatosan gondoskodjanak a parlagfű elleni mechanikus vagy vegyszeres védekezés végrehajtásáról, jogkövető magatartásukkal segítsék elő a parlagfű-mentesítési program megvalósításának sikerességét. A törvényi előírásról tájékozottassák ismerőseiket és a tapasztalt parlagfű-fertőzöttségről tett bejelentéseikkel támogassák a földhivatalok felderítési tevékenységét.

**A parlagfűmentes Magyarország közös érdekünk!**

Hatékony együttműködésüket előre is megköszönve:

Körzeti Földhivatal Vezetője

### szentendrei körzeti földhivatal

Cím: 2000 Szentendre, Dunakanyar Körút 1.

Telefon: 06-26-312-413, 06-26-301-743

Fax: 06-26-312-331

E-mail: szentendre@takarnet.hu

#### Ügyfélfogadás:

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
13:00-16:00	-	8:00-16:00	-	8:00-12:00

A földhivatal illetékességi területe:

BUDAKALÁSZ, CSOBÁNKA, DUNABOGDÁNY, KISOROSZI, LEÁNYFALU, PILISSZÁNTÓ, PILISSZENTKERESZT, PILISSZENTLÁSZLÓ, PÓCSMEGYER, POMÁZ, SZENTENDRE, SZIGETMONOSTOR, TAHITÓTFALU, VISEGRÁD

Kedves Gondozottak!

**2011.07.25- 08.22-ig szabadságon vagyok.** Ez idő alatt helyettesít: Bagó Horváth Csilla, a szigetmonostori lakosok kedves védőnöje.

Tanácsadást tart Pócsmegyeren a tanácsadóban szerdán, 8:30-10:30-ig.

Telefonszáma: 06 70 9789819

Mindenkinek kellemes nyarat kívánok!

Gyöngyösiné Baranyi Mária védőnö

## A címzett ismeretlen

Az előzmények: 2009. december 5-én délelőtt Pócsmegyer és Tahitótfalu között súlyos autóbalesetet szenvedett egy édesanya Ottlakán Szilvia (Szigetmonostor) két kicsi gyermekével, az akkor 5 éves Konráddal és a 2 éves Szonjával. A gyerekek csodával határos módon életben maradtak, az édesanya állapota válságos volt és néhány nap múlva belehalt sérüléseibe. 33 évet élt.

A baleset színhelyén emléket állítottunk. Szilvi kedvenc virága a tulipán volt, ezért tulipánfát kapott, amit 2011. nyár elején elloptak tőle. Még nagyobb lett a fájdalomunk! Mégis milyen „ember” volt erre képes? Mit mondjunk a gyerekeknek, amikor mi felnőttek is értetlenül állunk a történetek előtt? Igazán megmondhatná...

Valahol egy tetetőben ez a felirat fogadja a betérőket: „Ne bántsátok a virágot, mert az élet a tiéd, de a virág a holtaké!”

Sebők Szilárd Szigetmonostor

## Pócsmegyeren a DUNA Televízió

Bizonyára többen vannak, akik már látták a DUNA TV *Ízörzök* c. műsorának egy-egy adását. A műsor a helyi, elsősorban hagyományos és jellegzetes ételeket mutatja be otthoni környezetben történő készítéssel. Áprilisban kereste meg a Polgármesteri Hivatalt e műsor szerkesztője, Róka Ildikó azzal, hogy szeretnének itt, Pócsmegyeren is készíteni egy filmet.

A forgatás két napos, de az időpont egyeztetés mellett számtalan fontos körülményre kellett ügyelni: legyen elég tágas a konyha, minden, az étel elkészítéséhez szükséges hozzávalót külön kis tálakban, tányérban kellett előkészíteni, nehogy reklámozzuk bármelyik hozzávaló előállítását.

A követelmény az volt, hogy a két nap alatt hat ételt kell elkészíteni. Az ételek kiválasztásának elősegítése céljából kaptunk egy 12 oldalas listát azon ételek felsorolásával, amelyeket a sorozat már bemutatott. Borszékiné Rétháti Ágnes és Sente Lidi néni összeültek és végig gondolták, mit lenne jó bemutatni. Ezt a listát még ellenőrizte a szerkesztő és végül elkészült a végeleges lista: csicsaleves, tunkolós, lucskos káposzta, öreg lebbencs és két sütemény: pávaszem és hókipli.

Sente Lidi néni és Borszéki Ági vállalták az ételek elkészítését. A helyszín Lidi nénié konyhája volt. Lidi néni az ételek készítése közben elmondta azok történetét, mikor, milyen alkalomból készült, és a készítés fortélyait is. Az öreg lebbencs Borszéki Ági javaslatára

bográcsban készült Áginál a kertben, így a főzés mellett lehetőség volt a különböző fűszernövények bemutatására is.

Az elkészült ételeket természetesen megkóstoltuk és jóízűen elfogyasztottuk.

A film az ételek elkészítésén kívül bemutatja a falu nevezetességeit, hagyományait. Bevezetőként Németh Miklós polgármester úr ismertette Pócsmegyert, majd Kovách Tamás tiszteletes úr mutatta be a református templomot és beszélt a falu múltjáról, történelméről. A Kónyi házaspár segítségével lehetőségünk volt bemutatni az Eszterházy tisztartó épületet, és bemutatunk a tavalyi világtalálkozó egyik kiemelkedő helyszínét, a Barsi-Bán házat, mint a népi építéset kiemelkedő darabját. Jártunk Surányban, a Nagy-Dunánál. Megnéztük a gyurgyalagost és a Kacsza sziget varázslatos környezetét, mint értékes természeti környezetünk kiemelkedő részeit, melyeket fontos lenne kincsként, féltve őrizni és védeni elsősorban a saját örömünkre.

Köszönjük Sente Lidi néninek és Borszékiné Rétháti Áginak a buzgó előkészületet és a fáradságos munkát, amit Pócsmegyer ismertté tétele érdekében vállaltak.

A filmet a DUNA Televízió előreláthatólag szeptember végén, október elején fogja vetíteni. Amint értesülünk a vetítés időpontjáról, arról tájékoztatást adunk.

Borszák Enikő

## Nándorfehérvári győzelem 555 éves évfordulójára

A Nándorfehérvári diadal a magyar-török háborúk egyik jelentős eseménye, amelynek során 1456. július 4-21 között a keresztények (magyarok és szerbek) Szilágyi Mihály vezetésével hősiessé védtek Nándorfehérvár (a mai Belgrád) várát II. Mehmed török szultán több mint tízszeres túlerőben levő ostromló seregével szemben, majd július 22-én Hunyadi János vezetésével a vár melletti csatában legyőzték a törököket.

A várvédő erők létszáma: 7000 magyar és szerb katona. Hunyadi serege: kb. 12 000 katona

Keresztes hadak: kb. 30 000 fő

II. Mehmed serege: kb. 70 000 fő, (tízezer janicsár, negyvenötezer szpáhi, ruméliai lovasság, egyéb alacsonyabb harcértékű erők) és 200 ágyú.

II. Mehmed július 4-én vette ostrom alá a várat, majd Hunyadi János egy július 14-én zajlott ütközetben átverte a török hajózárat a Dunán, és csatlakozott sógora Szilágyi Mihály várát védő seregéhez. Az egyesült magyar sereg július 21-én visszaverte II. Mehmed támadását, majd július 22-én kitört a várból és Kapisztrán János vezetése alatt álló kereszties sereg segítségével vereséget mért a török hadseregre. Az eseményt a magyar hadtörténelem-tekintettel kivívásának körülményeire, hosszú távú következményeire, illetve nemzetközi jelentőségére - az egyik legjelentősebb magyar győzelemként tartja számon. A győzelem 70 évre megállította a törökök további európai terjeszkedését és Magyarország meghódítására irányuló próbálkozását.

A déli harangszó az egész keresztény világban azóta is a nándorfehérvári diadalra emlékeztet, a pápa a déli harangszóval hívta fel az emberek figyelmét arra, hogy imádkozzanak a szabadságukért. 2011. július 22-én a nándorfehérvári diadal 555. évfordulójára emlékezünk.

Bartha Dénes

## RÉV-HAJÓZÁSI SZABÁLYOK

A hajózási szabályzat pontokba foglalva kimondja a következőket, ami mindenki számára egyértelművé teheti, hogy a révhajózás és maga a hajózás miért minősül veszélyes üzemnek.

HSz.15.11 1.5.

2.) A be- és kiszállás tilos, amíg a hajó személyzete arra engedélyt nem ad.

3.) A hajó személyzete a hajózás biztonságát, utasok biztonságát, nyugalmát vagy testi épségét veszélyeztető személyeket az utazásból kizárhatja.

Tisztelettel: a révhajó személyzete

*Az elmúlt napokban több alkalommal érte inzultus szóban, sőt tetteleg is a révhajó dolgozóit. Felhívjuk az utasok szíves figyelmét, hogy a révhajó alkalmazottai közfeladatot ellátó személyek. Bántalmazásuk, vagy az átkelés biztonságának megzavarása komolyabb következményekkel járhat.*

## A POLGÁRMESTERI HIVATAL ÜGYFÉLFOGADÁSI RENDJE

A MEGNÖVEKEDETT ÜGYFÉLSZOLGÁLATI ÉS HATÓSÁGI FELADATOK ELLÁTÁSA ÉRDEKÉBEN KÉRJÜK TISZTELT ÜGYFELEINKET, LAKÓTÁRSAKAT ÉS NYARALÓTULAJDONOSOKAT, HOGY A HIVATAL ÜGYFÉLFOGADÁSI RENDJÉT SZÍVESKEDJENEK SZIGORÚAN BETARTANI AZ ALÁBBIK SZERINT:

HÉTFŐ: 13 ÓRÁTÓL 16 ÓRA 30-IG • SZERDA: 8 ÓRÁTÓL 16 ÓRA 30-IG • PÉNTEK: 8 ÓRÁTÓL 12 ÓRÁIG

AZ ÜGYFÉLFOGADÁSI IDŐN KÍVÜL A HIVATAL BEJÁRATÁT ZÁRVA TARTJUK, MELYEK SZÍVES TUDOMÁSULVÉTELÉT ÉS MEGÉRTÉSÉT KÉRJÜK.

KÉPVISELŐ-TESTÜLET

## Dr. Szabó György házi orvos: A cukorbetegségről...

Kicsit félve fogok bele az írásba, mert ez egy hatalmas téma, de ha csak egy embert sikerül meggyőzni, csak egy-nél nem alakul ki a cukorbetegség, akkor már megérte... A cikk elsősorban a családanyáknak, illetve olyan családtagoknak szól, akik a család „etetésében” fontos szerepet játszanak.

A cukorbetegség tünetei, ha már kialakultak, általában visszafordíthatatlanok, szövődményei halálhoz vezethetnek és a halálhoz vezető út csúnya szövődményekkel van kiköveve.

Kétféle cukorbetegség van, az I. típus (fiatalkori) általában vírusfertőzést követő autoimmun folyamat „kigyomlálja” a béta sejteket a hasnyálmirigyből, így nem marad inzulintermelő sejt. A kezelés: életfogytig inzulin.

A II. típusú cukorbetegség (idős-kori) egy komplex ér-szövet betegség, aminek a legszembetűnőbb tünete a magas vércukor szint. Itt erről lesz szó.

A harmadik a terhességi cukorbetegség, ami a II. variánsa, azért fontos, mert az anya életét és a magzat jövőjét jelentősen befolyásolhatja.

Fogalmak: *Cukor* ~ itt glukózt, szőlőcukrot jelent. *Inzulin* ~ hormon, amelyik „beviszi” a sejtbe a cukrot, aktiválja a cukorbontás mechanizmusát, beindítja a glikogén, zsír és fehérje termelést a sejtekben. *Glikogén* ~ főleg a májban tárolt cukorraktár, állati keményítő. *Glukagon* ~ hasnyálmirigy hormon, amely beindítja a glikogén bontását. *Inkretinek* ~ a gyomor-bélrendszerben termelődő hormonok, amelyek beindítják, a lenyelt étel szerint gyorsítják, lassítják az emésztést, illetve ezek egyike a *glukóz-függő inzulinstimuláló polipeptid* (angolul: *GIP*) beindítja az inzulintermelést. *BMI* (testtömeg index) testtömeg (kg) / testmagasság négyzete (m<sup>2</sup>); 25 fölött túlsúly. (Pl.: 95 kg, 186 cm magas =  $95 / (1,86 \cdot 1,86) = 27,5 \text{ kg/m}^2$  => túlsúlyos). *Ozmózis* ~ olyan áramlás, amelyben az oldószer (víz) egy félig áteresztő hártán a sűrűbb közeg felé mozog, kiegyenlítve a töménységet. Az élő sejt pumpákkal tartja fenn a sejten belüli sűrűbb közeget.

Még el sem kezdtem, máris bonyolult...

A cukorbetegség egy 3 lábon álló folyamat; az inzulin szint, a vércukor

szint, és a sejtek cukorfelvévő képessége határozza meg a cukoregyensúlyt. Ha eszünk, fölugrik a vércukorszint, fokozódik az inzulin termelődése (GIP) és a cukor-inzulin komplexum bejut a sejtbe, ahol „elég”, a sejt elhasználja energiatermelésre. A fölösleget a máj glikogént termel, amiből hiány esetén a glukagon hatására cukor keletkezik, föntartva a szükséges vércukorszintet. A felvévő képesség alig változik, a vércukor és inzulin szintek viszont óráról-órára. Ez a mechanizmus sérül a II. típusú cukorbetegségben. Kialakulásának ezideig 8 ismert és számtalan eddig még nem föltárt oka van.

Egyre divatosabb, különösen az USA-ban, genetikai okot keresni egy-egy betegség mögött. Ez valószínűleg a felelősség nem vállalása: „*Nem azért vagyok ilyen kövér, mert minden este megeszem 2 pizzát pár sörrel, majd tévénézés közben 2-3 zacsi csipszet, vagy mogyt! – Ilyen a génállományom!*” A génállományunk mindenféle helyzetre föl van készítve, ha ennyi betegséget hordozna, már rég kipusztultunk volna.

Ha magas a vércukorszint, akkor 4 dolgot tehetünk: 1) gyógyszerekkel ostorozzuk a sejtet, hogy termeljen több inzulint; 2) gyógyszert adunk, hogy csökkentjük a cukor felszívódását a bélcsatornából, 3) gyógyszert adunk, hogy javítsuk az inzulin+cukor komplexum bejutását a sejtbe; 4) inzulint adunk, hogy kipótoljuk a hiányzó mennyiséget. Mindegyiknek van hátránya: Ha ostorozzuk a sejtet, akkor előbb-utóbb kimerül, és semennyi inzulint sem fog termelni, szükség lesz az inzulinra. A felszívódás gátló gyógyszerek „átadják” a cukrot a baciknak, akik ettől azok elszaporodnak, bélpanaszokat, gázosodást, savanyodást okozva. A sejtbejutást segítő gyógyszerek hasmenést okoznak, hízlalnak. Az inzulin adagolását lehetetlen pontosan beállítani, hiszen a szükséges mennyiség az elfogyasztott ételtől függ. Ez ingadozó vércukorszinthez vezethet.

Tegyük föl, sikerül beállítani ideálisra a gyógyszer-inzulin szinteket, de mihez kezd a sejt a sok cukorral? Mivel a sejteknek nincs szükségük ennyi cukorra, csökkentik az inzulin-kapuk számát, így a magas vércukor és a magas inzulin szint ott marad a vérben. Ezt hívjuk inzulin-rezisztenciának.

Mivel a cukor igen nedvszívó vegyü-

let, ozmotikusan „kiszívja” a vizet az érfalból (tönkre téve ezzel elsősorban a legkisebb erek belhártyáját). Rontja ezzel az érfalon keresztüli anyagáramlást, a vesék, a tüdő működőképességét. Mivel növeli a vér víztartalmát, emeli a vérnyomást. A legkisebb erek, a kapillárisok mennek tönkre legelőbb, a legtávolabbi helyeken (lábujj, sarok), nehezen gyógyuló sebek keletkeznek, amelyek vérmérgezést, szepszist okozhatnak. A nagyobb erek falán gyulladások keletkeznek, amihez ki tud tapadni a zsír érlemeszesedéses plakkot okozva.

Icipici kis mazsola a tortán, hogy a sejt, amelyik csökkentette a kapuk számát, elkezd éhezni, de a kapuszám csökkentés-növelés 2-3 hetes játék, úgy az egyik, mint a másik irányba. Az éhezéssel a sejt fehérjét, zsírt bont, és ezzel mérgező vegyületeket juttat a környezetébe, megint csak megterhelve az ereket, a vesét.

A cukorbetegség egy sok kórfolyamatot felsorakoztató állapot, nincs olyan szerv, szervrendszer, amelyre ne lenne hatása.

Nem beszéltem az elhalt, fájdalmas, majd érzéketlen lábujjakról, a kíméletlen lábszár fájdalomról, a kopaszodásról, a kegyetlen viszketegségről, a gyakori vizeleti ingerről, a fölshaladt vércukorszint okozta tüzes kipirulásról és a leesett vércukorszint okozta tocsogó izzadásról, a tönkretett erek miatt kialakult vakságról, veseelégtelenségről (művesekezéletről), infarktusról, agyvérzésről, levágott lábokról... ez mind, mind benne van a pakliban – sajnos.

Az ilyen sötét jövő egyetlen ellenszere a megelőzés.

Két oldalról tudjuk megfogni a problémát: a bevitel csökkentésével és a felhasználás fokozásával.

A dietetikusok két típusú ételt különítenek el, magas és alacsony glikémiás indexű (GI). Ez azt jelenti, hogy az adott ételből gyorsan (magas), vagy lassan (alacsony) szívódik föl a szénhidrát. (lásd lábjegyzet)

Tudatosan csökkenteni kell a bejuttatott szénhidrát mennyiségét (különösen a magas GI tartalmú ételeket), érdemes ritkítani az étkezések számát (különösen idősebb korban); kell hagyni időt az emésztőrendszernek, hogy pihenjen. Magyarul, célszerű 2-3× étkezni, kis adagokat fogyasztva. Mivel megszoktuk, hogy szép nagy adagokat

fogyasztunk mindenből, célszerű olyan ételeket fogyasztani, amelyek nem hasznosulnak teljes mértékben, magas a rosttartalmuk (teljes kiőrlésű gabonák, zöldségek). Már kialakult cukorbetegségben azért kell sokszor keveset enni, hogy ne ugorjon föl nagyon a vércukorszint.

A cukros italok (üdítők, gyümölcslevek), a rágsálni valók (csipszek, kekszek, nasik), cukorkák folyamatosan megterhelik a rendszert, nem hagyva szusszanásnyi pihenést az inzulin-termelő sejteknek. Ezeket teljesen kerülni kell. Az édesítőt tartalmazó üdítők a látszat ellenére beindítják az inzulin-termelést (mint ahogy a nyáltermelést is), de mivel nincs cukor, éhséget generálnak. De miért nem jó a víz? – Mert elszoktunk tőle.

Lefekvés előtt 3 órával lehetőleg ne együnk semmit, de aki túlsúlyos (BMI>25) délután 5 után ne egyen semmit! Értem, sokan mondják, hogy reggel semmi, délben valami, este családi vacsora. Az egészséges: Reggel, mint a király, délben, mint a polgár, este, mint a koldus.

A megelőzés másik egyszerű módja a mozgás. A napi 1-2 órás séta (inkább gyaloglás) segít elhasználni a bejuttatott cukrot. A rendszeres tanulás, olvasás (agymunka) szintén segít a cukor elhasználásában, de nem helyettesíti a fizikai munkát. (A TV nézése sajnos nem minősül agymunkának.)

A már kialakult II. típusú cukorbetegség egy „börtön”, szigorú szabályokat kényszerít a betegre, amit ha nem tart be, súlyos a „büntetés”. 1) szigorú diétát kell tartani, rendszeresen kell enni; 2) sokat kell mozogni; 3) szedni kell a gyógyszert, vagy szűrni az inzulint; 4) figyelni kell a lábat, nem alakul-e ki valamiféle elváltozás, nem jelentkez-e érzéketlenség.

Ezekből nem lehet engedni.

**Összefoglalva, a II. típusú cukorbetegség egy megelőzhető, alattomosan kialakuló állapot. A megelőzés a legfontosabb, mert a leggondosabban beállított terápia sem képes fönntartani azt az egyensúlyt, amit a természet évezredek alatt állított be.**

Alacsony	Közepes	Magas
Zöld zöldségek	Hajában főtt krumpli	Krumplipüré
Paradicsom	Kukorica	Kukoricapehely
Földi mogyoró	Fehérrépa	Pattogatott kukorica
Fokhagyma	Zöldbab	Sütemények
Hagyma	Tök	Palacsinta
Répa	Cékla	Karórépa
Cseresznye	Mangó	Pasztinák
Sárgabarack	Sárgadinnye	Görögdinnye
Alma	Befőttek	Gyümölcslevek
Körte	Ananász	Szörpök
Grapefruit	Szárított gyümölcsök	Alkohol
Narancs	Banán	Érett banán
Kivi	Magvas kenyerek	Nokedli
Zöld szőlő	Füge	Aszalt szilva
Szárított sárgabarack	Mazsola	Datolya
Zsírszegény tej	Fagyi	Édesített tejtermékek
Joghurt	Kakaó	Zsömlé, Kifli
Árpa	Rozskenyér	Édesített kekszek
Teljes kiőrlésű tésztafélék	Pizza	Puffasztott rizs
Teljes kiőrlésű kenyér	Pita kenyér	Fehér kenyér
Spagetti – Makaróni (al dante)	Tortilla	Tésztafélék fehér rizsből
Zabpehely	Müzli (édesítetlen)	Müzli
Bab	Gríz	Sült krumpli
Lencse	Kuszkusz	Rizsfelfújt
Csicseriborsó	Háztartási keksz	Ropi
Almalé	Ananász lé	Coca cola és társai
Vadrizs	Basmati rizs	Fehér rizs
Keserű csoki	Lekvár	Normál csoki
Gyümölcscukor	Méz	Cukor

<http://www.tutitippek.hu/blog/glikemias-index.php>

## Aranyérmek a speciális olimpiáról

**A Kőrös Otthon két lakója is aranyérmert szerzett az athéni Speciális Olimpián.**

Kialudt a speciális olimpiai láng a görög fővárosban, Athénban. A Speciális Olimpia 13. Nyári Világjátékainak küzdelmeiben 185 ország versenyzője 22 sportágban mérhette össze erejét, tudását. Rájuk 25 ezer önkéntes vigyázott, segített nekik, figyelte minden lépésüket. A 76 fős magyar csapat 13 sportágban jeleskedett és összesítve 51 arany, 32 ezüst és 25 bronzérmert nyert. Az éremszerzők között Pest megyei sportolók is voltak! Kerékpár sportágban a nagykorú Burján Zsolt (Napsugár SE) három érmet is szerzett, aranyat 1000 méteren, ezüstöt 5 km-en, bronzot 10 km-en. Az ugyancsak nagykorú Szegegy Attila (Napsugár SE) aranyérmert nyert 500 méteren. Mindketten az Pest Megyei Önkormányzat fenntartásában lévő Kőrös Otthon lakói. A két aranyérmes kerékpározó és a delegációval tartó Frisch Zsolt atléta is oklevelet és emlékérmét vehetett át a kitűnő szereplés után Szabó István-tól, a megyei közgyűlés alelnökétől.

A tollaslabda sportágban a ceglédi Losonczi DSE versenyzői jeleskedtek, Antal Edit egyéniben és vegyes párosban állhatott fel a dobogó legmagasabb fokára, Orosz László pedig egyéniben első, vegyes párosban harmadik helyezést ért el. Apollón, a kedves sárga kabalafigura mindig jókedvre, optimizmusra, határozottságra és reményre jogosította fel a Győztesek Csodálatos Világát! Ebbe a nagycsaládba erős, különleges emberek tartoznak, akik másokat megszégyenítő lelkesedéssel, önmagukat legyőzve készültek arra, hogy a legjobbak legyenek. Ezzel pedig mindannyiunkat erősebbé és szabababbá tettek!

**A magyar csapat eredményei:**

**Összesítve:**

Aranyérm: 51 db  
Ezüstérm: 32 db  
Bronzérm: 25 db  
4. hely: 10 db  
5. hely: 5 db  
6. hely: 3 db  
7. hely: 11 db  
8. hely: 2 db

## Nyugdíjas klub hírei

Nagy nap volt május 12-e Popovics Erzsikének, a nyugdíjas klub tagjának, mivel ezen a napon vette át a Polgármesteri Hivatalban magyar állampolgárságát igazoló okmányait, tehát e naptól fogva hivatalosan is magyar állampolgár. A hivatalban Kajosné Ani szép köszöntője után Erzsike felolvasta erre az alkalomra írt Hazaszeretet c. versét, majd ezt megismételte a klubban is. A Hivatalban meghívott vendégeit, a klubban társait nagy boldogsággal vendégelte meg, ezen várva várt esemény alkalmából. Ezen ünnepélyes alkalmából meghívást kapott Jáhner Vili bácsi is, hogy mandolinjátékával emelje az ünneplés hangulatát.

Május 19-e Ivó napja, nekünk a klubban fiúk napja, ők pedig: Kovács Sanyi, Bálint Misi, Varga Józsi, Rédei Balázs, tiszteletbeli tag Jáhner Vili bácsi, mind az öten. (Március 8-a Nőnap, ez alkalmából a klub fiúi sosem felejtik el a megemlékezést.) Ezen a napon a klub lányai, - többen vagyunk, mint a fiúink, - viszonztuk kedvességüket. Popovics Erzsike saját versével, amiben kicsit felmagasztalta a férfiakat általában, hiszen ez a vers az ő megünneplésükre íródott, és így fejezte be:

Isten éltesen benneteket erőben,  
egészségben,

Hogy ezt az utat kéz a kézben járjuk

Még sokáig szeretetben, boldogságban.

Főztünk is bográcsban a klub tagjainak részvételével szépülő udvarban újonnan megrakott tüzelőtérben, hogy fiúinknak a gyomrukon át is kedveskedjünk. De még ajándékot is kaptak: egy-egy tábla csokit, ami szimbolizálta köztünk való édes létüket. Habverőt is kaptak, ami azt jelképezte, hogy otthon is, például a házi munkában is vegyék ki részüket, mert akkor otthon is édes életük lesz. Fiúink örültek a róluk szóló megemlékezésnek.

Június 23-át nem csendes napnak terveztük, nem is lett az. Nevezetes napra készültünk:

Jáhner Vili bácsi 92-ik, felesége,  
Emma néni 80-ik

Születésnapját ünnepeltük. Az ünnepség már-már szokás szerint úgy kezdődött, hogy Popovics Erzsike ez alkalomra írt versét olvasta fel:



### Vili bácsi köszöntője

*Uram, az életet Te adod, Te veszed el.  
Kinek többet adsz, kinek kevesebbet.*

*A megért koromra tekintve*

*Én már így is kiválasztott vagyok.*

*Betöltöttem kilencvenkét évemet, meg-  
köszönöm Neked.*

*De kérlek, ne legyél velem fukar,  
Add meg a kilencvenhármadot is.*

*Azt se bánom, ha megérem a kilencven-  
négyet,*

*Csak adjál, hozzá egészséget.*

*Aztán jöhet a kilencvenöt  
Te majd eldöntöd.*

*Hisz Te vagy a Mindenható,  
Te tudod a dolgod.*

*Így megadhatod a kilencvenhatot.*

*És ha akarod, hogy jóban legyek Veled,*

*Add meg kérlek a kilencvenhetet.*

*És ha ilyen szépen megyünk sorjába,  
Megadhatod a kilencvennyolcat is ha-  
marjában.*

*Megköszönve ezeket az éveket,  
Add meg kérlek a kilencvenkilencet.*

*De van még egy nagy kérésem.*

*Eljutván idáig, nagyon boldog lennék,  
Ha ajándékba megkapnám a századot.*

*Cserébe én is adok,*

*Imába foglalom majd a napot,  
Mikor először láttam meg a napvilágot.*

*Köszönöm Uram, hogy meghallgattál.*

*Ha akarod, komolyan veszed,*

*Ha nem, hát nem.*

*Én már így is hálával tartozom Neked.*

*Köszönöm az eddig megélt éveket.*

Mindkettőjük részére a meglepetés Borszéki Attila tangóharmonika játéka volt. Először közismert dalokat éne-

keltünk mindnyájan, majd Vili bácsi és Emma néni olyan dalokat énekeltek –

Pócsmegyerre két úton kell bemeni; – Vagabund – amiknek szövegét, dallamát szinte csak ők tudták. Attilának ez újdonság volt, örült, hogy ilyen régi dalokat is hall. Gépével ezeket meg is örökítette, hogy legközelebb el tudja játszani. Másik meglepetés a bográcsban főtt finom vacsora volt, de ez alkalomra Emma néni által készített sok-sok finom fánk (nem volt baj, hogy elmúlt már a farsang) is különleges meglepetés volt. Így hát ez a csütörtöki nap is vidáman, emlékezetesen zárult.

Az összejövetelek a nyár folyamán este 6 órakor kezdődnek.

Varga Józsefné Vitálos Eszti

## ASZTALOS

ÉPÜLET ÉS BÚTORASZ-  
TALOS MUNKÁT  
VÁLLALOK.  
KÜLSŐ ÉS BELSŐ  
NYÍLÁSZÁRÓK  
EGYEDI BÚTOROK  
GYÁRTÁSA BEÉPÍTÉSE

GÁL FERENC  
06-30 241 0592

## Tisztelt Surányi lakosok!

2011. január 15-e volt az utolsó időpont, amíg jelentkezni lehetett azon ingatlan tulajdonosoknak, akik érdekeltek Surány településrészt csatornázásában.

Az 1086 érintettből kb. 900-an jelezték pozitív szándékukat. A fennmaradó kb. 186 tulajdonos a pályázat sikeres elbírálása után kötelezetté vált.

Az OTP Lakáselőtakarékossági szerződéseket az Önkormányzat megnyitotta (számlanyitási díj + első havi díj befizetésre került) azon lakosoknak, akik ezt a fizetési verziót választották.

Többen jelezték, hogy az OTP Banktól felszólítást kaptak a számla aktiválására, vagyis, hogy fizessék meg a számlanyitás díját.

Szeretnénk felhívni figyelmüket, hogy ilyen esetben nincs fizetési kötelezettségük, azonban kérjük, hogy jelezzék Hivatalunk felé.

Az érintetteknek a Lakástakarék-pénztári befizetéseket a pályázat pozitív elbírálása után kell megkezdeni, erről azonban Hivatalunk írásban értesítést küld.

A pályázat 2010. december hónapban benyújtásra került döntés még nem született. Több alkalommal kapott a pályázat elbírálójától a Dunakanyari Csatornázási Társulás tisztázó kérdéseket, melyek határidőn belül megválaszolásra kerültek.

2011. április hónaptól a Társulás székhely települése Pócsmegyer Község Önkormányzata lett. A Társulás új Elnöke Németh Miklós Pócsmegyer Község polgármestere.

A változások Önkormányzatunk kérésére történtek. A 3,5 Millió Ft-os beruházásból, településünk érintettsége a legnagyobb (37,85%).

A pályázat elnyerése után, lakosaink felé így láttuk teljes mértékben biztosítottak a megvalósítás sikerét.

**Klibán Zita**

## Szemét ügy

Az írás címe kissé kétértelmű, hiszen takarhat valamilyen nem legális, elitelendő cselekményt, vagy teljesen hétköznapi módon a háztartásban, vagy a ház körül keletkező hulladékkal kapcsolatos kezelési módot. Nem titok, mindkettő szerepet kap ebben a pár sorban.

Köztudomású, hogy - miután a 2007. év folyamán nyilvánvalóvá vált, hogy a településeken képződő háztartási, kerti és veszélyes hulladékok begyűjtése, kezelése és elszállítása országsszerte drámai mértékben megdrágult, - Önkormányzatunk a továbbiakban nem volt képes annak költségeit fedezni a beszedett adókból, 2008. január 1-jével a szemét elszállítás fizetőssé tételére kényszerült. A hulladék begyűjtésére és elszállítására a környező települések önkormányzataival *közszolgáltatási* szerződést kötött a Kaposvári Város-gazdálkodási Zrt-vel. A közszolgáltató a szerződött települések munkavállalóit alkalmazva látja el ezt a feladatot. A *közszolgáltatás* lényege az, hogy minden lakosnak, illetve nyaralótulajdonosnak kötelezően részt kell vállalnia az anyagi terhek viselésében, akár igénybe veszi azt, akár nem. Ezt a formát a Képviselő-testület rendeletileg fogadta el. A rendeletnek nem titkolt célja a hulladék illegális lerakásának kiküszöbölése, a vízbázis, a természeti környezet védelme és településünk szebbé tétele volt. Ezért szervezünk évente két alkalommal zöld hulladék, valamint veszélyes anyag elszállítást is.

Veszélyes hulladék. Május 21-re, szombatra hirdettük meg. Épp veszélyessége miatt egy konkrét napra, átvevő jelenlétében és néhány órán belül gépkocsira rakva, minél kevésbé szennyezze a környezetet. Sajnálatos módon a veszélyes hulladék zöme nem a begyűjtés napján szombaton, hanem másnap, vasárnap gyűlt halomba az előző napra kijelölt helyen. A veszélyességre, a csúf látványra tekintettel a plusz terheket vállalva az önkormányzat haladéktalanul gondoskodott az elszállítatról, de miért van erre szükség? Miért nem tudunk együttműködni a közös érdekért? Egy kocsiakománnyal autógumit gyűjtöttek be a falugondnokok, holott arra is rendszeresen szervezünk díjmentes akciókat. Ezek mind plusz költségek, és a dolgozókat más, fontos feladattól vonják el.

Meg kell említeni a szelektív hulladékgyűjtő szigetek környékét is. Nem ritka, hogy onnan is dolgozóink szedik össze a reklámszatyorban odacsempészett büzlő háztartási szemetet.

Végül itt van az úgynevezett bontási anyag, építési hulladék, közötte a köztudottan súlyosan környezetkárosító hullámpala. Ezek bizony most is ott díszelnek a jobb sorsra érdemes zöld övezetben. Illetve a palát már elszállította az önkormányzat kis teherautója. Építési-bontási anyag pedig a következő helyeken ékteleníti és károsítja a környezetet, ahová július 18-án érkezik a „Virágos Magyarország” pályázat bíráló bizottsága, és kezdetét veszi a „Szép kertek” meghirdetett helyi verseny helyezettjeinek kiválasztása.

Holló utca, Akácvirág utca, Lapály utca, Veréb utca, Aranyhomok utca, Rózsa utca, Harkály utca, Nárcisz utca, Hóvirág utca, Ibolya utca, Árvácska utca, Liliom utca, Vadvirág utca, Csendes utca, Megyeri fasor, Akácos utca. Mit keres ilyen virágoskertben a törött csempe, a bontott téglá, a megkötött cementeszsák?

Az építési-bontási anyagok elszállításáról a munkálatokat végeztető tulajdonosoknak kell gondoskodniuk, mégpedig az e célra rendelt konténerek igénybevételével.

Mindnyájunk érdeke, hogy környezetünk egészséges és szép legyen, ahová valóban üdülni, pihenni, kikapcsolódni járunk, vagy csak boldogok szeretnénk lenni, hogy itt élhetünk. Figyelmeztessük esetleg renitenskedő lakótársainkat környezetünk védelmére.

Pócsmegyer—Surány

### Szent István napi futóverseny

2011. augusztus 20. – versenykiírás

**A verseny:** A versenyre nevezni az indulási helyszíneken lehet 08.30 órától, nevezési díj nincs.

**8 éves korig:** a táv kb. 400 m:

Pázsit tó bejárat – Pócsmegyer,  
kopjafa (a révnél)

**8 éves kortól:** a táv kb. 3000 m  
Surány, Napsugár tér – Pócsmegyer,  
kopjafa

**Díjazás::**

8 éves korig az első három helyezett  
8-14 éves korig az első három helyezett  
14 éves kortól női és férfi első három helyezett

**Eredményhirdetés:**

10.00-kor a pócsmegyeri révnél a  
Kopjafa előtt.

(A verseny indítását és az eredményhirdetés idejét a menetrend szerinti autóbusz közlekedése módosíthatja.)

Balogh Jánosné Horváth Terézia

## Régi pócsmegyeri gyermekjátékok 17. – Kislányok növényi anyagú játékszerei

Kedves gyerekek! Falutokban gyűjtöttem 50 évvel ezelőtt néhány olyan játékot, amelyek növényi anyagból készültek. Szoktatok Ti is hasonlót csinálni? *Vad növények szárából* jellegzetesen kislányok csináltak játékot. Két példát mutatok be.

**1. Mályvagyrú.** Papsajtmályva (*Malva neglecta*) szárából kötötték. Három törzse egyenként magából csomóra kötve. Az így képzett három fejet körülkötötték egy negyedik szárdarabbal. – Sallai Erzsébet 12 éves pócsmegyeri kislány így készítette: Udvarukban, a veteményeskert végében letépett négy szál papsajtot, egyenként 10-12 cm-eseket. Húga, a hét éves Zsuzsika eléje nyújtott kezének negyedik ujján készítette el a gyűrűt. Egymás után három szál papsajtszárral körülkötötte az ujját; fölülre csomót kötött. Az így kapott elálló szárok alatt körülvitte a negyedik szárat és az ujjhegy felé eső részen jó szorosan csomóra kötötte, átfogta vele a három másik csomót. Végül a szétálló leveles szárokat ollóval lecsipkedte, hogy csak pár mm-re álljanak el a csomóktól. – Ez a gyűrűkészítési eljárás akkoriban még általános volt Pócsmegyeren; a helyi hagyomány továbbéléseként. Idősebb asszonyok

emlegették, hogy gyerekkorukban, a XIX. század végén akkor szoktak ilyen gyűrűt kötni, amikor „öröztek”, „libapásztorok” voltak. Csinálták négy szárból is, és akkor a körülkötöző ötödiket két csomóra kötötték, hogy jobban tartson. Csak körömmel csipkedték le a kiálló végeket, amikor kint voltak a libalegelőn. Magyarországon általánosan ismert a papsajtgyűrű készítés. Másutt egy-, két- és háromrétegű megoldást és másfajta kötözéseket is alkalmaztak. – Az ilyen gyermeki készítésű „ékszer”, amelyekről tudni lehet, hogy csak a játék, a készítés örömeért, az utánzás kedvéért készültek, nem is valók hordásra. – A papsajt szárából kötött pócsmegyeri gyűrű eleve a tulajdonos kezén készül, és ott is marad ideig-óráig a „gyűrűs” vagyis „nevetlen” ujjon. Emlékezet szerint a XX. század elején a pócsmegyeri kislányok még mondták is egymásnak, ha elkészült a gyűrű: „Le ne tedd ám!... Le ne húzd az ujjadról!” Nem is lehet lehúzni, csak ha szétesett. Köves gyűrűt utánoz, „köves furma” (forma). A nyírturai kislányok is azt mondták 1959-ben az ilyen gyűrűre, hogy a rá kötött csomó a „köve”, azt tesszik kívülre, amikor az ujjukra húzzák, ugyanis ők nem az ujjukon kötik. A sükösdői kislányok a XX. század elején mást „láttak bele”: „Kereklevelű mályva, abból szoktunk az ujjunkra „pecsétgyűrűt” kötni.”

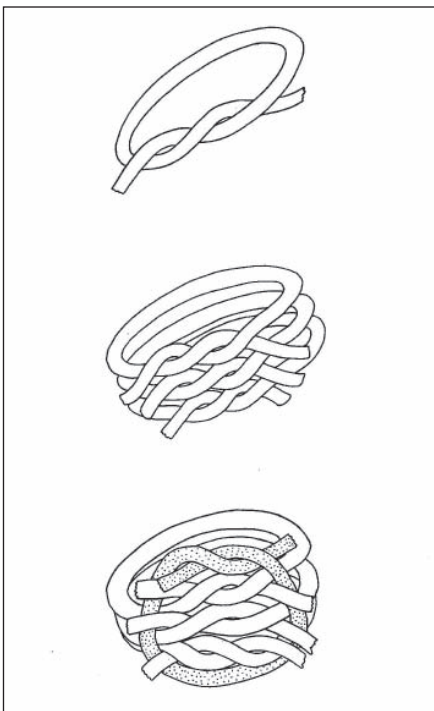
**2. Babaszék.** Útifű (*Plantago*) szárából kötötte Pánczél Sámulné, akkor 53 éves asszony. Az ülőlaphból kinyúlik egy hajlított szál, az a „karja” (= támlája), lefelé kétoldalt a szálvégek két lábat képeznek, melyek vége összefogva egy szállal körülkötött. A végek egyforma hosszúak. – Készítésmódja: mezőn, út szélén útifüvet tép, 20-30 szálat. Bal tenyerét felfelé fordítja és jobb kezével egy szálat a „középső” és a „gyűrűs” (más szóval „nevetlen”) ujjá alá fűz, úgy, hogy annak két vége kétoldalt feláll. Emellé jobbra szorosan odafektet egy másik szálat, szintén a kéz tengegyére merőlegesen. Az előbbi szál két végét hosszirányban történő döntéssel ráhajlítja az utóbbira és leszorítja az által, hogy az egyik véget a „mutató”- és „középső”-, a másikat a „gyűrűs”- és

„kisujja” közé bedugja. Az utóbbi szál két vége áll most fel a leszorítási pontoktól kezdve. Ekkor újra fektet egy szálat és azt szorítja le két ponton a fenti módon. Így folytatja a fonást, amíg megfelelő téglalap- vagy négyzet alakot el nem ér. Ekkor az utolsó szálat, a felálló végeit lehajtja és az egészet lehúzza a kezéről. Azt a kis fület, amely kezdésnél két ujjat fogott, felfelé hajlítja, az a „karja”, és egy szál útifűvel körülkötöti a lelógó szálvégeket egy csomóba, az „a lába.” Ezt már csak egyenesre le kell csipkednie körömmel, vagy levágni ollóval és kész a „szék”, megáll a földön. – Kislány korában Szigetmonostoron tanulta a készítést Pánczélné.

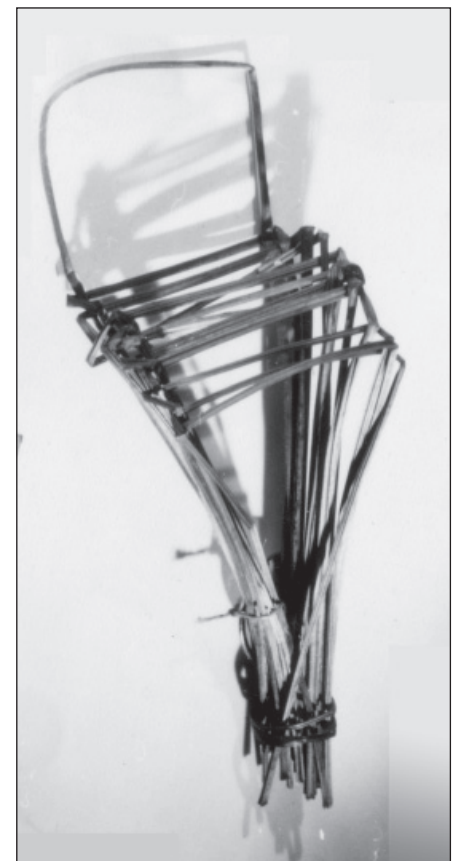
Mindkét játékszert készítése során figyelemre méltó kezdetlegesség őrződött meg a gyermekek kezén:

a) valamely alakzat készítésekor maga az emberi test részei – itt az ujjak – képezik a „kaptafát”, vagyis a formát adó és -biztosító *alátétet*

b) és az eltisztázó művelet *eszköze* is hasonlóképpen testrészt: a körömök.



Mályvagyrú készítés menete



Babaszék



## Az új surányi közösségi ház építése képekben



Az épület frontja. Kész a tető



Készül a pergola



### Iskolába megyünk!

*A Barangoló Óvoda  
"végzős hallgatóinak" névsora:*

Álló sor balról jobbra:  
Fejes Milán, Kovách Benjamin, Székely Samu, Polyák Péter, Gyöngyösi Dominik, Dani Máté, Hargitai Hunor, Dobos Botond  
Ülő sor balról jobbra:  
Barta Szonja, Merkl Henriett, Bodonny Anna, Vitéz Zsejke, Jenei Anna, Sebestyén Henriett, Vígh Renáta, Rézműves Anna

# MEGNYITOTTUNK!!!

**A RÉGI HELYEN MEGNYÍLT A  
VAS- ÉS SZÍNESFÉM  
ÁTVEVŐ TELEP**

**(PÓCSMEGYER, TÁNCICS U. 38/B.)**

**NYITVA TARTÁS:**

**Hétfő - Péntek: 8.00 - 16 ÓRA KÖZÖTT**

**Szombat: 8.00 - 12 ÓRA KÖZÖTT**

**TELEFON: 06 70-321 2425**

## Dr. Kiss András sorozata: városomról, Nagyváradról (1.rész)

Nehéz írni egy olyan helyről, amely emberré formált és sorsomat meghatározta. A legbelsőbb érzéseimet megtartom magamnak és itt csupán tárgyilagos stílusban ismertetek néhány adatot a városra vonatkozóan.

Nagyvárad (románul Oradea, németül Grosswardein) Bihar megye székhelye a Sebes Körös két partján terül el. A mostani város története Szent László korába vezethető vissza. László még fiatal herceggént, feltehetően 1077 előtt, a már meglévő földvár nyugati oldalán egy lakótornyot építtetett. Már ifjú korában megkedvelte ezt a helyet, azért alapított valamikor 1083-1092 között itt 24 kanonoki tisztséggel prépostságot, amely talán már a szent király életében püspökséggé alakult. A jelentős egyházi szervezet megkövetelte a templomépítést is. A román stílusú székesegyházat a várban építették fel a püspöki lakkal együtt. László király 1095-ben halt meg Zólyomban. Ideiglenesen Somogyváron temették



A Városháza és a Szent László templom

el, de valamikor 1140 körül földi maradványait átszállították a váradi székesegyház kriptájába. Sírja rövidesen zarándokhely lett. Ide temették később II. Istvánt, Mária királynőt, és Luxemburgi Zsigmondot is.

Nagyot ugrok most a történelemben, nem részletezem sem a tatár, sem a törökdúlás következményeit. Ezekre talán egy következő részben még visszatérek.

Több, mint 800 évvel a püspökség alapítása után a XX. Század első évti-



Szacsavay Imre szobra (mivel aláírta 1849-ben a Függetlenségi Nyilatkozatot, kivégezték)

zedében Nagyvárad a történelmi Magyarország negyedik nagyvárosa lett Budapest, Pozsony és Zágráb után. Kulturális téren pedig a főváros után a második legfontosabb város. Itt élt néhány évig Ady Endre, Juhász Gyula, Dutka Ákos, Krudy Gyula, Emőd Tamás, Nagy Endre és még sok más jelentős alkotó. Pezsgő színházi élet, országos hírű képzőművészeti kiállítások, számos napilap tette színessé, változatos az életet. A Premontrei gimnázium tudós paptanára, Károly Iréneusz



József Attila szobrának avatása



Fekete Sas Palota (ebben volt az első magyar nyelvű váradi színházi előadás 1798-ban)



Az Orsolya-rendi gimnázium, jelenleg Ady Endre Líceum (ide járt a feleségem és mindkét gyermekem)

itt alkalmazta először a szikratávíró, az olasz Marconi előtt. Szédületes iramban épült a város, akkor emelt szecsesziós palotáinak ma is csodájára járunk messze földről.

Az 1910-es népszámláláskor a 64.000 lakos 91% magyar, 6% román, 3% egyéb. A felekezetek közül jelentős, csaknem 25% ot kitevő izraelita. A váradi magyar zsidóság nagy szerepet játszott a város XIX-XX-i századi fejlődésében.

A Trianoni Békeszerződés Váradot Romániának ítélte, állítólag stratégiai megfontolások miatt, mivel Szatmártól a határ közelében húzódott a vasútvonal Váradon át Arad és Temesvár irányába.

Az hogy ebben a határsávban abszolút többségben volt a magyarság, az nem számított. Ugyanúgy, mint a Csallóköz, Komárom, Rimaszombat, Kassa, Szabadka, és Újvidék estében sem. A II. Világháború után 1956-ban kb. 100.000 lakosból még 60.000 magyar, még 1966-ban is többségben van a magyarság, de 1977-ben a 170.000 lakosból már 92.000 a román és 75.000 a magyar. Ekkor jelenik meg először a román többség. 1992-ben a 223.000

lakosból már csak 33% a magyar és 2002-ben a 206.000-ból már csak 27%. A tíz év alatti csökkenés a magyarok számának drámai csökkenéséből adódik, 74.000-ról 57.000-re. A románok száma ezalatt 144.000-ról már csupán 145.000-re emelkedik.

Az erőltetett románosítás a 60-as évektől kezdődik, majd Ceausescu idején éri el csúcspontját. Az ún. szocialista iparosítás kapcsán tízezerrel telepítik Óromániából az új lakosokat, megbontva így az addigi természetes nemzetiségi arányokat, amit egyébként nemzetközi egyezmények tiltanak.

Ezt hozta a Trianoni, majd a Párizsi békeszerződés. Végül a nacionál-kommunista diktatúra Várad számára (hogy most másról ne beszéljünk)

Mindezek ellenére a váradi magyar művelődés, oktatás és kultúra továbbra

is élő, értékes, és igen gazdag. Két napilap, egy hetilap, egy irodalmi-társadalmi folyóirat (Várad címmel) jelenik meg. Itt működik a Partiumi Keresztény Egyetem, a Lorántffy Zsuzsanna ref. és a Szent László katolikus gimnázium, az Ady Endre magyar tannyelvű líceum, a Szigligeti Színház, számtalan civil szervezet, amelyek közül az egyik legjelentősebb a Partiumi és Bánsági Műemlékvédő és Emlékhely Bizottság, amely a Partiumi Füzetek sorozatban már közel hatvan könyvet jelentetett meg. Itt székel a Királyhágómelléki Református Püspökség és a Nagyvárad Római Katolikus Püspökség. Itt szerkesztették az Erdélyi Magyar Ki Kicsoda 2000-es és 2010-es hatalmas kötetét. A felsorolás nem teljes.

Aminek az utóbbi időben leginkább megörültem, az, hogy a város műemlékein elhelyezett barna táblákon, három nyelven, románul, magyarul és angolul ismertetik a fontosabb adatokat. Ezekből egyebek mellett kiderül, hogy az épületeket mind magyarok tervezték.

Végül fényképen megmutatok néhány szívemhez nőtt épületet, szobrot a városból

*A Szerző képeivel*



*Ady Endre-múzeum*



*Ebben a házban gyerekeskedtem (többek közt)*



*A Színház esti fényben (magyarok tervezték, mint a Vigszínházat)*

## Kánikulában sem pihen az adóhatóság: kezdődik a nyári ellenőrzéssorozat

A Nemzeti Adó- és Vámhivatal (NAV) Közép-magyarországi Regionális Adó Főigazgatósága 2011. június 27-én – a NAV több szakmai területével (vámosokkal, járőrökkel), valamint társhatóságokkal együttműködve – megkezdte a nyári ellenőrzéssorozatát, amelynek keretében idegenforgalmi és turisztikai célpontok, strandok, vendéglátóegységek, fesztiválok számíthatnak fokozott ellenőrzésre. Az ellenőrzéssorozat augusztus 28-ig tart.

A NAV Közép-magyarországi Regionális Adó Főigazgatósága – az elmúlt évek gyakorlatához hasonlóan – 2011. június 27. és augusztus 28. között fokozott és összehangolt ellenőrzéseket tart az idegenforgalmilag frekventált üdülőhelyeken, strandokon, kereskedelmi és vendéglátó egységeknél, kempingekben, jelentősebb rendezvényeken, fesztiválokon és vásárokon.

Ez idő alatt az ellenőrök a számla-, és nyugtadási kötelezettség teljesítését, a forgalmazott árucikkek eredetét és a foglalkoztatás szabályszerűségét vizsgálják kiemelten, de az adóhatóság a pénztárgépek üzemeltetésével kapcsolatban az elmúlt időszakban tapasztalt visszaélésekre tekintettel jelentős hangsúlyt fektet a pénztárgépek szabályos működtetésének ellenőrzésére, valamint az adózók által használt számítógépes szoftverek vizsgálatára is.

A nyári ellenőrzéssorozatban a NAV Közép-magyarországi regionális adóügyi, vámügyi, illetve bevetési munkatársai mellett részt vesznek a fővárosi és Pest megyei kormányhivatalok szakigazgatási szerveinek (fogyasztóvédelmi, munkavédelmi és munkaügyi, népegészségügyi szakigazgatási szervek) ellenőrei is.

Nemzeti Adó- és Vámhivatal Közép-magyarországi Regionális Adó Főigazgatósága

## Figyelnek a szomszédok egymásra Surányban

Lakossági bejelentésre 2011.07.10-én mintegy 3 perc alatt megérkeztünk a nyaralóövezet egyik házához, ahol a szomszédok zseblámpa fényeit látták, a szerintük nem lakott házban. Körbejártunk, de semmi behatolásra utaló nyomot nem találtunk. Közben egy másik szomszéd meg tudta adni a tulajdonos néni telefonszámát, akit felhívtunk. Fel is vette a telefont, és kérdésünkre, hogy minden rendben van-e, mert a szomszédok aggódnak, közölte: a muszlincák miatt nem akar lámpát kapcsolni, ezért zseblámpával közlekedik a lakásban. Ennek nagyon örültünk.

Köszönjük, hogy figyelnek egymásra. Mert igaz, hogy most csak muszlincát fogtunk, de legközelebb lehet, hogy mást is.

### A Polgárőrség ügyeleti száma a nap 24 órájában: 06-20-522-1681

## A céltalan időtöltés veszélyei

Évekkel ezelőtt beszéltünk a kulcsos gyerekekről. Ez szimbóluma volt egy társadalmi problémának, hiszen nem csak a szülők, de még a nagyszülők is egész napjukat a munkahelyükön töltötték. Mára ez megváltozott, hiszen a családok egy részében valamelyik szülő, vagy nagyszülő otthon tartózkodik, így a gyermek felügyeletét megoldottnak tekinthetjük, míg más családok esetében sem a szülő, sem a nagyszülő nem tudja a gyermek felügyeletét vállalni nyáron.

Gyermekeink is sokat változtak. Nem igazán igénylik a szülők felügyeletét, a szülők, nagyszülők által biztosított programokat.

Igazán akkor érzik jól magukat, ha barátaikkal, vagy a technika vívmányával tölthetik el szabadidejüket. Látásból nem igénylik az érdeklődést, a törődést, a szülői kontrollt. Látásból! Ha partnerei vagyunk ebben gyermekeinknek, akkor lassan, észrevétlenül eltávolodunk, egyre kevesebbet tudunk gyermekeinkről.

Hol van ennek a veszélye? Ismerjük gyermekünket? Ismerjük az ő barátait? Tudjuk, hogy kikkel tölti el napjai jelentős részét? Tudjuk, hogy hol tartózkodik szívesen? Tudjuk, hogy az interneten milyen oldalakat keres fel? Tudjuk, hogy kivel chetel? Mi ismerjük ezeket a veszélyforrásokat?

Nem biztos, hogy az a barát, akit nem ismerünk, vagy a technika, amit nem ismerünk rossz hatással van a gyermekünkre. De erről jó, ha megbizonyosodunk. Kérjük meg gyermekünket, ha elmegy otthonról, mondja meg hová megy, kivel találkozik, mikor ér haza. Ismerjük meg barátai nevét, címét, telefonos elérhetőségét. Ismerjük meg

közösen a biztonságos böngészés lehetőségét. Biztosítsuk arról, hogy ez nem a bizalmatlanság jele, személyes biztonsága érdekében kíváncsiskodunk.

A világhálóhoz egyre éretlenebb személyiségű fiataljaink férnek hozzá, sajnos a legtöbb esetben felügyelet nélkül. Így a hálón megjelenő, ellenőrizetlen, téves, személyiségfejlődésüket károsan befolyásoló információ első kézből jut el gyermekeinkhez, ezáltal elősegíti áldozattá és elkövetővé válásukat. Beszélünk kell emellett napjaink csoportképző helyeiről, a plázákról, ennek tükrében a pláza jelenségről. A fiatalok mindennapi tevékenységévé vált a céltalan közös együttlét, nézelődés, étkezés, mozizás.

Céltalan jellegéből fakadóan jellemző a fiatalok magatartására a figyelmetlenség, elővigyázatlanág, így könnyebben válhatnak bűncselekmények áldozataivá is.

Időről-időre változik a világ, változunk mi magunk és velünk együtt változnak gyermekeink. A szülők, a mi felelősségünk, hogy tudásunkhoz mértent felkészüljünk a gyermekinket érő, érintő veszélyekre, korunk változásaira, a folyamatosan újuló technikai környezetre. E vállalkozás nem kis kihívás, melynek sikeréhez néhány tanáccsal szeretnénk hozzájárulni.

Mi az, amire jó, ha felhívják gyermekeink figyelmét?

- értékeikkel ne hivatkozzanak, ne dicsekedjenek, azokat ne adják oda senkinek;
- táskájukat szórakozóhelyeken, éttermekben ne hagyják őrizetlenül;
- idegenekben ne bízzanak meg, velük ne menjenek el;
- szórakozóhelyen ne fogyasszanak

alkoholt, mert így könnyebben válhatnak bűncselekmény áldozatává, elkövetőjévé;

- ne próbáljanak ki kábítószerket, mert azok hatása kiszámíthatatlan;
- késői órákban egyedül ne közlekedjenek;
- támadás esetén tartsák szem előtt, hogy testi épségük fontosabb értékeik védelmének;
- vészhelyzetben kérjenek segítséget társaiktól, felnőttektől;
- tartsák be a biztonságos internetezés szabályait, ne adják meg nevüket, címüket, személyes adataikat;
- ismerjék a segélyhívó telefonszámokat;
- a legfontosabb telefonszámokat vessék emlékezetükbe, a mobil nem biztos, hogy mindig kéznél lesz;
- tartsák be a biztonságos internetezés szabályait, ne adják meg személyes adataikat.

Mi az, amit jó, ha Önök is tudnak?

- gyermekük hová, kivel megy, mikor ér haza;
- barátok és az ő szülei neve, lakcíme, telefonszáma.

Mindezt akkor tudjuk megvalósítani, ha kialakult a kölcsönös bizalom.

A kölcsönös bizalom kialakulásához, fenntartásához nap mint nap szakítsunk időt gyermekükre, bizalmas beszélgetésre, közös időtöltésre, attól függetlenül, hogy gyermekünk a legkisebbek közé tartozik vagy lázadó tizenéves.

Amennyiben Önökben fogalmazódtak meg kérdések, további információért forduljanak a szigetmonostori polgárőrökhöz.

Dobos Ágnes

Szigetmonostori Polgárőrség

## Surány mini Open

Pattogott a labda a surányi tenispályán. A helybéli Aranyifjúság” ismerkedett a sport alapjaival. Hallhatták az öreg mester – Asztalos Lajos bácsi – szavait: gyermekeim, a teniszben nem vágjuk szájon egymást, mint a bokszolók, nem csapkodjuk földhöz az ellenfelünket, nem döfjük hasba, mint a vívók – ebből levonhatjátok a következtetést, melyik a legszebb sport a világon- hát világos a tenisz.

A vidám játékos alapozás a vakáció első napján kezdődött és július elején ért

véget. Ez tíz nap arra volt csupán elegendő, hogy felkeltse az érdeklődést a „fehér sport” iránt. Talán a gyerekek némelyike elindult egy új úton, a pattogó sárga – zöld labdák irányában. A játékos alapképzést Lajos bácsi térítés



mentesen, pálya, labda és ütők biztosításával végezte. Reméljük jövőre is megrendezi a lelkes ifjúság részére a játékos „tenisztábor”!

Gyimesi János sportközvetítése

## Újdonság Surányban!

Kellemes meglepetést okozott a Nap-sugár téren bezárt Lévai ABC helyén megnyílt lángossütő. Igazi hiánypótlás, mivel évek óta hiányzott. Milyen egy igazi nyaralás lángos nélkül?

Lángossütőnk már a tavalyi Irány Surány fesztiválon bemutatkozott kiváló - szerintem kedvező árú - lángos arzenáljával, kicsik és nagyok örömeire. Én nem vagyok egy halrajongó, de többen dicsérik a közvetlen mellette lévő büfében sült hekket. Nyaralás hekk nélkül? Sokak



## Üdvözlét a Zákány ikrektől: köszönjük, jól vagyunk!



Fotó: Gyimesi János

## Felújított padok a Duna sétányon



szerint ez is elképzelhetetlen. Remélem még sokáig élvezhetjük a finom termékeket.

Jó étvágyat mindenkinek!

Írás és fotó: Gyimesi János



Fotó: Gyimesi János

# TÁPLÁLKOZZUNK EGÉSZSÉGESEN

Kedves Háziaszony!

A piacok tele vannak gyönyörű zöldségekkel, gyümölcsökkel. Szinte öröm a főzés. Zöldbab még mindig van, ezért közreadom Dr. Henry Bieler volt kutató orvos (50 évig nem irt fel gyógyszerrel betegeinek, csak étellel gyógyított) méregtelenítő levesét.

## Kapros-zöldbabos cukkinileves

20 deka zöldbabot leszálkázok, megmosom és fél centisre darabolom. Fazékban 1 evőkanál házi készítésű ételízesítővel meg fél citrom levével összekeverve 2 deci vízben 15 percig párolom. Ekkor hozzáadok 20 deka kockákra vágott cukkinit, és 2 evőkanál olajjal meg 3-4 gerezd apróra vágott fokhagymával ízesítem. 2 evőkanál teljes kiőrlésű lisztet egy kevés vízzel meg 2 deci kefirrel simára keverek, és a levest ezzel sűríttem. Végül vízzel 1,2 liternyire felengedem, és ha felforrt, a tetejét apróra vágott kaporral meg zsákszálal meghintem. Néha galuskát is főzök bele: 1 egész tojást 1 evőkanál olajjal, csipetnyi sóval, egy kevés vízzel simára keverek, és 1 evőkanál szójaliszttal meg annyi rétesliszttel dolgozom össze, hogy könnyű galuskát készítsék kaptak. Ilyenkor az összevágott zsázsát nem a levesbe, hanem a galuskába keverem.

Elkészítési idő: 50 perc

## Burgonyalepény

80 deka burgonyát megtisztítok, megmosom és almareszelőn lereszelem. 5-6 evőkanál teljes kiőrlésű lisztet meg 1 fej apróra vágott fokhagymát adok hozzá, zsákszálal, vagy petrezselyemzölddel megszórom és

megszórom. Jól összekeverem, és palacsintásütőben, evőkanállal olajba szaggatva, majd ellapítva, pirosra sütöm. Önmagában vagy szilvalekvárral megkenve fogyasztjuk. Előfordul, hogy sütés után a csipetkéhez hasonló darabkákra tépkedem, és sült káposztával, vagy párolt céklával összekeverve tálalom. Ez utóbbihoz 1 fej káposztát megreszelek és beszóva állni hagyom. Utána kicsavarom és 2 evőkanál olajon megpárolom. A „burgonyacsipetke” ekkor kerül bele. A céklát szintén lereszelem, puhított hagymára teszem és megdinsztelem. Hozzáadok még hat részre vágott almát, egy evőkanál tormát, pici sót, citrom kicsavart levét.

Elkészítési idő: 50 perc

## Cukkinis szendvics

2-3 db közepes nagyságú paradicsom szárát kimetszem, a szemeket félbehácsolom, a magjukat kikaparom és húsukat kis kockákra vágom. 4 kisebb cukkinit megmosok, majd két-három milliméter vastagon felszeletelem. 12 deka köménymagos vagy fokhagymás sajtot kockákra vágok, majd a paradicsommal meg a cukkinivel összekeverem. Megszórom és fehér borsal, 1-2 gerezd apróra vágott fokhagymával meg felaprított bazsalikommal fűszerezem. Ezt a keveréket kenyérszeleteken egyenletesen elosztom, majd azokat tepsire fektetem, és forró sütőben vagy grill sütőben addig sütöm, míg a sajt kissé megolvad.

Elkészítési idő: 25 perc

## Sváb kovászos uborka

Veszek 1 nagy uborkás üveget. Alulra bele-

pakolok 1 csokor zöld kaprot.

Erre 1 sor karikára vágott nyers burgonyát. (Nem tévedés, nem kenyeret. Én öreg krumplit spájozok be erre a célra. A lé sem penészedik meg, áttetszően tiszta marad és behűtve a leve a legfinomabb nyári üdítő ital.)

Erre pakolom a megmosott, felhasított uborkát, amelyet aznap reggel szedek le, mert csak akkor lesz ropogós. Tetejére szintén karikára vágott nyers öreg krumplit rakosgatok. Legfelülre jön még 1 csokor keményszárú zöldkapor, amely alkalmas arra is, hogy leszorítsa az egész rakományt.

Végül leöntöm langyos, sós vízzel (ahány liter víz, annyi evőkanál só), kistányérral letakarom.

3 nap múlva csudát találhatnak a családnak. Ha egyszer kipróbálják, nem bánják meg.

## Alma torta

Hozzávalók: 25 dkg cukor, 15 dkg RÁMA-margarin, 4 egész tojás, 4 kanál tej, fél csomag sütőpor elkeverve a 20 dkg liszttel.

Elkészítés: A cukrot a rázávalóval simára keverték, egyenként adták hozzá a tojást, a tejet és sütőporos lisztet. Zsírozott, lisztezett tepsibe öntötték. 75 dkg felszeletelt almát ráhelyeztek a tetejére. Előmelegített sütőben, de közepes lángon megsütötték. A sütőből kivéve a tetejét 2 dkg olvasztott vajjal meglocsolták és porcukorral meghintették. (Előzetes a készülő Pócsmegyeri Konyhák II. c. könyvből) Jó étvágyat kívánok!

BORSZÉKINÉ RÉTHÁTI ÁGNES

## „Gyuri bácsi üzenete” – Gyógynövények ünnepe: augusztus 6-7.

Ötödik éve rendezzük meg a Bükkszentkereszti Gyógynövénynapokat, mivel tudjuk, nagyon nagy szükség van az ismeretterjesztésre.

A gyógynövények ismerete, gyűjtése, felhasználása évszázados, lassan kipusztuló hagyomány Magyarországon. Szomorú anekdota, hogy néhány évvel ezelőtt a helyi rendőrség Gyuri bácsi segítségét kérte. Pályázat keretében a roma lakosság számára oktatást akartak tartani a gyógynövények gyűjtéséről, és a romák között nem akadt egy sem, aki még ismert volna a gyógynövényeket. Azért szomorú ez, mert még néhány évtizeddel ezelőtt is a romák gyűjtötték a gyógynövények nagy százalékát, és közöttük természetes volt a használatuk is. Mára kikopott a tudás, meghalt a tradíció.

2003. óta vagyok édesapám szorosabb értelemben vett munkatársa. Eleinte azt láttam, inkább az idősebb korosztály érdeklődik a hagyományos gyógyítás, a gyógynövények iránt. Ma sokkal több fiatal vesz részt rendezvényeinken, sokkal több fiatal vásárlónk van, mint 8 évvel ezelőtt. Fontosnak gondolom, hogy a fiatalabb nemzedék is átérezze a kiegészítő terápia, a betegségek megelőzésének a jelentőségét. A hátizsákos egyetemisták, a babakocsis fiatal szülők jelenléte a rendezvényeinken az én kitartó és céltudatos munkám eredménye (is). Mert

szerencsére nélkülem is nagyon sokan érdeklődnek rá, hogy egészségük megőrzése milyen fontos.

Jöjjenek a gyógynövény napokra (idén aug. 6-7-én tartjuk Bükkszentkereszten), mert ott is sokat lehet tanulni. És ha másért nem, jöjjenek azért, hogy olyan emberek között lehessenek egy rövid hétvége erejéig, akik úgy gondolkoznak, hogyan önök. Hogy felrészüljenek az előadások által, amiből sok hasznos dolgot megtanulhatnak.

Az idén **prof. Dr. Török Szilveszter** országos hírű nyugalmazott egyetemi tanár beszél majd az akupunktúrás kezelések jelentőségéről, Gillich István, az ETI természetgyógyász vizsgabizottság tagja, másik illusztris meghívott vendégünk pedig a méhészeti termékek gyógyító hatásával ismerteti meg önöket. Per-

sze Gyuri bácsi is tart majd előadásokat mindkét napon. És az idén ismét a kedves, mindig vidám Kertész Zsuzsa lesz a háziasszonyunk. Lesz szűrőkamion, tanácsadás és Szent Korona kiállítás. Figyeljék a honlapunkat (www.gyogytea.hu) a további információkért.

Es jöjjenek azért is, hogy részesei legyenek a „magyar gyógynövény legszebb hagyományainak”, ahogyan prof. Dr. Kéry Ágnes, nemzetközi tekintélyű egyetemi tanár (bocsása meg, hogy engedélye nélkül idézem elismerő szavait) fogalmazott tavaly, mikor meglátogatt bennünket.

Közreadta: **Borszékiné Rétháti Ágnes**  
a Bükki Fűvészmester és  
Népgyógyászati Egyesület lapjából,  
melynek szerkesztője leánya  
Lopes-Szabó Zsuzsa

**Nagy-teljesítményű új házi vízmű 32 ezer forintért eladó.**

**Önfelszívós, gázos vízre is alkalmazható. Magyar gyártmányú, tartályos, házi vízmű. Teljesítmény: 1500 Watt. Elméleti teljesítmény: 5000 l/óra.**

**Szerelési csatlakozás: 1" Ø**

**Rendszere: jet (gázos kútra szerelhető) Szívás mélység: kb.46m.**

**Egyben szerelve: nyomáskapcsoló, nyomásmérő óra.**

**Kis helyen szerelhető, halk üzemmód.**

**Alkalmazható: önállóan házi vízműként.**

**És 18 sebességes férfi túrakerékpár 6 ezer forintért eladó.**

**Érdeklődni: 06 70/368 1433**



## Figyelem! KUTYATÁP!

Minőségi Kutyaeledel OLCSÓN minden kutyának!  
Cégünk NAGYKERÁRON kínálja a  
DaDo és a Runner prémium kutyatápokat!  
Fehérjeforrás: HÚS!  
NEM TARTALMAZ: szóját, mesterséges  
színezéket és tartósítószeret!



GMO FREE, azaz  
GARANTÁLTAN  
génmanipuláció  
mentes táp!



### Nyári AKCIÓNK:

Runner prémium táp 20 kg:  
7200 Ft

DaDo superprémium táp,  
kizárólag tengeri hallal 3 kg: 3500 Ft

Több zsák vásárlása esetén további kedvezmények!

**INGYENES házhozszállítás**

**akár már egy zsák táp esetén is!**

**Várjuk hívását a 06-70-329-37-97-es  
telefonszámon!**

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

## Vihar ?! .... Betörés ?! ....

Hogy segíthessünk,

**kössön biztosítást házára,  
nyaralójára!**

**EXTRA KEDVEZMÉNYEK!**

Hívjon bizalommal: **Widder Éva**  
tanácsadó, üzletkötő

**Generali-Providencia Biztosító**

**Telefon: 06-20-661-4475**

Minden egyéb biztosítással is állok rendelkezésére:

vállalkozás-, felelősség-, jogvédelem-, autó-,

veszélyessport-baleset-egészség-, élet- és

nyugdíjbiztosítás.

## A Polgármesteri Hivatal közvetlen telefonszámjai

Feladatkör	Ügyintéző	Telefonszám
Anyakönyvi ügyek, lakcímbeljelentés	Kajos Lászlóné	06-26-814-844
Adóügyek	Kőbányai Jánosné	06-26-814-848
	Virágh Zita	06-26-814-848
Építési és műszaki ügyek	Takács József	06-26-814-847
Pénzügy	Simon Zsuzsa	06-26-814-846
Pénztár	Debreczeni Beáta	06-26-814-849
Iktatás	Somogyiné Alagyi Szilvia	06-26-814-845
Polgármester titkárság	Klibán Zita	06-26-814-843
Jegyző titkárság, Kisbíró szerkesztősége	Csémy Istvánné	06-26-814-841

Szent Klára Gyógyszertár  
Fiókgyógyszertára

**a pócsmegyeri  
GYÓGYSZERTÁR**

nyitva tartása:

Hétfő: 14.00-19.00

Kedd: 8.00-13.00

Szerda: 13.00-18.00

Csütörtök: 8.00-13.00

Péntek: 8.00-13.00

Pócsmegyer, Ady E. u. 12.

Tel.: 26-395-277

## HÁZIORVOSI RENDELÉSI IDŐ

Dr. Szabó György háziorvos rendelési ideje:

Hétfő:	14 - 19 óráig
Kedd:	8 - 12 óráig
Szerda:	13 - 17 óráig
Csütörtök:	8 - 12 óráig
Péntek:	8 - 12 óráig

Elérhetőség: 26-395123; mobilszám: 06-70-293-0050

## FOGÁSZAT

Dr. Fülöp Judit fogorvos rendelési ideje Pócsmegyeren:

FOGÁSZATI RENDELÉS

Hétfő: 13 - 20 óráig

Szerda: 9 - 13 óráig gyermekfogászat  
13 - 17 óráig felnőtt rendelés

Dr. Fülöp Judit fogorvos

Telefon: 06-20-99 48 316

## Asztalos Lajos: Kertész leszek

Tulajdonképpen nem leszek, hanem vagyok már most is. Persze nem olyan híres-nevezetes, mint Bálint gazda, vagy a mostanában már Bozsik gazda, mert Bálint gazda már kilencvennégy éves, és különben is a múltkor elütötte az autó /de életben maradt!/. Akik nem tudnák, kik a nevezett úriemberek, azok kérem, hallgassák kora hajnalban a Kossuth rádiót, valamint olvassanak Szabad Föld hetilapot, így megkímélnék attól, hogy magyarázkodnom kelljen.

Szóval, igyekszem jó kertésszé válni és mindent elkövetek, hogy fejlesszem tudásom. Első lépésként megkerestem a padláson kisebbik fiam tankönyveit, - ő ugyanis nem ilyen botcsinálta amatőr, hanem vérprofi.

A könyveket még a régi „szép” bolsevik éraban írták és a Termelészövetkezeti filozófia hatja át, de az uborka, vagy a káposztatermelés lényege benne van.

Eleinte persze muskátlit és rezedát ültettem-vettem, de időközben kezembe akadt Karel Capek A SZENVEDELMES KERTÉSZ c. könyvecskéje, és az új feladatok irányába terelt. Figyeljék csak, mit is ír erről ez az aranyos kedélyes Cseh: Miféle kertész lehet, ha akár gögből, akár tudatlanságból mellőzi a legszebbet, amit természetien lehet? Mint például a fejes saláta.

Erre a kifakadásra az a válaszom, hogy életem számos szakaszának egyikében magam is birtokoltam néhány ágyás hónapos retket, sárgarépat, kelkáposztát és karalábét. Aztán kiderült, hogy naponta el kell ropogtatnom százhusz retket, minthogy a háznál már senki nem volt hajlandó retket enni” – eddig az idézet. Ó boldog békeidők! Szegény Capek ezerkilencszáz harmincnyolcban meghalt negyvennyolc évesen – nem tudhatta, hogy manapság mi fog történni. A százhusz retekből jó ha kettőt meg tudtam enni, mert mind férges-kukacos volt. Manapság permetezni kell, ha nem permetezel, mindent felfalnak a hernyók és gombák, - megveheted aztán a piacon a szép termést, amit bezzeg permeteztek, hiszen más-ként ugyanúgy elpusztult volna, mint a tied.

Tehát nő, növeget a zsege kelbimbó palánta, vagy bármi más, minden nap gyönyörködve figyeled, és egy szép napon /már amennyire szép nap az ilyen/ észreveszed, hogy a kutyád pont

azon a helyen akart hűsölni és ásott egy méteres gödröt. Mivel állatbarát is vagy, nemcsak szenvedelmes kertész, a kutyát nem vágod agyon egy csapásra, csak könnyes szemmel farbarugod és kezded megérteni, mit is jelent az a mondás: vagy kutyá, vagy kert.

Néha a túltermelési válság okoz gondot. Ismét Capeket idézem: „Voltak hetek, mikor napjában háromszor kénytelen-kelletlen salátát ettem, hogy ne kelljen kidobni...A kecskéből válhat kertész, de a kertészből nehezen lesz kecske, hogy letarolja és elropogtassa kertje terményeit.”

De félre tréfa, félre bú, arról az örömről beszélnek most, amit akkor érez az ember fia – vagy lánya – amint megízleli az első saját termésű gyümölcsöt, vagy zöldséget. Kissé hasonlít ahhoz az érzéshez, amint magamhoz ölelem elsőszülött gyermekemet. Ha Ön még nem tapasztalta, kérem, próbálja meg mennyivel jobbjú a saját termésű paprika paradicsom. Hiszen így nemcsak a tárgyasult zöldséget ízleli, hanem a saját munkájának gyümölcsét, verejtékkel létrehozott diadalt és sikert.

Egy mondatban útmutatót adok, hogy juthat el ide: nem baj, ha nincs kertecskéje, fogjon egy óriási virágcserepet, tegyen bele kiváló virágföldet, a közepébe egy paprikapalántát, - a többi jön magától.

Ne csüggedjen, ha elsőre nem sikerül! – a sikert nem adják ingyen.

És most nagyhirtelen témát váltok. /Barátaim szerint ez idegesítő tulajdonságom./ Azért cselekszem ezt, mert nem szeretném, ha kis monológom unalmassá válna, félrehajtanák a KISBÍRÓT csalódottan szólva imígyen: „na ez a jóember má’ megin’ unalmasan jópofizik”.

Tehát más: ma korán reggel zsebevágta a hetekóta írogatott listát, mit kell elintézni, mit kell vásárolni. A dolog szépen indult. A lányfalui postán befizettem néhány sárga csekket. Ez a megrázkódtatás azzal járt, hogy elveszítettem a bevásárlólistát, így a továbbiakban fejből dolgoztam, siralmas eredménnyel, ami talán jó is, hiszen nem sok pénzem maradt vásárlásra.

Hazaérve a tükör elé álltam és megvizsgáltam a fizimiskámat. Vajon öreg koromra nem vált szörnyen ostobává az arckifejezésem? Ugyanis mostaná-

ban kétszer is próbáltak palira venni, átverni, magyarán becsapni. De nem! – most is úgy nézek ki, mint korábban, csak sokkal ráncosabban, kicsit mogorva öregúr néz velem farkasszemet a tükrökből.

Az utolsó, mai napi esetet elmesélem: az áruház óriási parkolójában mellémgurul egy fényes-glancos mercedes, széles vigyorral kiszáll egy jóképű, nagybajuszú fiatalember, csak éppa nyakamba nem borul: „csókkollak nagyapa, - mi jöttünk Szabadka-Zombor-Ujvidék. Adunk ajándék, nem viszük vissza.” Biztat, nyissam ki a csomagtartót, és már rakja is be hozzám a csomagját, valami ágyneműt.

Felocsudok és szabadkozni kezdek, de hiába, másik két csomag is hozzám kerül.

„kevés benzinpénzt adjál csak – magyarázza, - húszezret akar.

Milyen ajándék az, amiért pénzt kérsz, - és már dobálom is ki a csomagokat. Látja, velem sokra nem megy, elrakja a szajrét, beszél a kocsijába, apró lánykák ugrálnak ki és egy teljes díszbe öltözött szép fiatal cigányasszony.

Tanulság csak annyi, ne hagyj magad könnyen „megajándékozni.”

Asztalos Lajos

### Nemsokára kezdődik a Balkay Féle Kertiszínház rendezvénytársaság sorozata.

*Július 23-án és 30-án, szombatonként, este fél nyolc órai kezdettel szólnak meg a jó zenék, szép versek a Balkay kert ősi fái között. A Színes tinták és a Figura fantázia című produkciókat a Pócsmegyer - Surány, Árvácska utca 7 sz. alatti kertben lehet megtekinteni.*

*A képzőművész - zeneszerző Balkay László és előadóművész társa Gabryel, valamint a vendégművész A. Tóth Attila és barátai igazi nyári esteri szerenád hangulatot teremtenek majd az idelátogató nézőknek.*

*Az előadás előtt színvonalas képzőművészeti tárlat nyílik a fellépő művészek alkotásaiból.*

*Minden érdeklődőt szeretettel várunk!*



## Megnyílt!

### Lilla kozmetika



Hangulatos üzletben, kedvező áron, korszerű kezeléseket.

#### Kínálat:

- szemöldökészedés-, festés
- szempillafestés
- szőrtelenítés
- arckezelések: hidroabrázió, ultrahang, kítisztítás, arc-, nyak-, dekoltázs masszáz
- testkezelések/cellulit kezelése: hidroabrázió, ultrahang, tekerés
- smink alkalomnak megfelelően
- arcfestés gyerekeknek

**Cím:** Pócsmegyer, Móricz Zsigmond utca 10.  
(a fodrászatból nyílik)

**Bodor Lilla/Telefonszám:** (70) 355 74 24

*Mindenkit szeretettel várók!*



## JANIMASSZÁZS

PÓCSMEGYER – SURÁNY III.

GÖDSZIGETI ÚT 33.

KEZELÉSEK, ÁRAK, AKTUÁLIS ÉS ÁLLANDÓ  
AKCIÓK / KEDVEZMÉNYEK A HONLAPOMON:

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

INGYENES ÁLLAPOTFELMÉRÉS ÉS / VAGY  
KONZULTÁCIÓ !

Bejelentkezés  
telefonon:

**06 30 / 941 - 7269**

e-mailben:

[metzger.janos@gmail.com](mailto:metzger.janos@gmail.com)

**KÉRÉSRE HÁZHOZ IS MEGYEK!**

METZGER JÁNOS  
gyógymasször

## KÖNYVBÖRZE!

Könyvbörze a dunaparti  
TENISZPÁLYÁN  
vasárnap délelőttönként.  
Minden könyv 200 Ft/db.  
Könyvtárfelszámolás.  
Óriási választék!

**HA ELKÓBOROLT  
A KUTYÁJA,  
HA ÚJ KUTYÁT  
SZERETNE:  
HÍVJA A SZENTENDREI  
GYEPMESTERI TELEPET:  
06 20 93-16-948**

## VILLANYSZERELÉS

ÉPÜLETEK

VILLANYSZERELÉSE, JAVÍTÁSOK,  
BŐVÍTÉSEK, HIBAEHÁRÍTÁS,  
ÚJ SZERELÉS

Mobil: 06-70-281-5569

Tel./Fax: 26-395-219

e-mail: [rolitex94@gmail.com](mailto:rolitex94@gmail.com)

## Dekorációs falfestés



**Gyerekszobák  
üzlethelyiségek  
Dekorációs festése  
Arcfestés  
Gyerekeknek**

**Deák Edina: 06-20-518-45-05, [dekorfestes.lapunk.hu](http://dekorfestes.lapunk.hu)**

## GALÉRIA

A szépen kivitelezett új  
Napsugár-téri presszóban  
egy finom kávé, vagy  
pokár sör mellett Winkler  
Attila festőművész  
surányi festményeiben  
gyönyörködhetünk!

## NYÁRI-NAPKÖZIS SPORTTÁBOR

5-14 éves lányok & fiúk

*időpont:* 2011.július 25-29.

*helyszín:* Pócsmegyer-Szigetmonostor

*programok:* kirándulás-túrázás, lovaglás, strandolás-úszás, labdás sportok, futó-fogó játékok, népi játékok...

*ára:* 16500 Ft/fő (1500.- testvérkedvezmény!)

- étkezések (gyümölcs, ebéd, uzsonna)
- programok

**érdeklődni: 20-3595343**



Becker Barbara  
testnevelő, úszóedző



Klement József  
labdarúgó edző

Sidó Szabolcs  
testnevelő  
labdarúgó edző

## LE A KÖLTSÉGEKKEL !

Most gondoskodjon gázkészüléke karbantartásáról, átvizsgálásáról!

### NYÁRI KARBANTARTÁSI AKCIÓN!

május 20. – június 20-ig	<b>20%</b>
június 20. – július 15-ig	<b>15%</b>
július 15. – augusztus 10-ig	<b>10%</b>

**kedvezmény!**

#### Hogy miért most?

- ✓ Mert megelőz másokat, nem kerül időzavarba!
- ✓ Mert így csökkenti a karbantartás költségét!
- ✓ Mert csökken a gázfogyasztás, védi környezetét!
- ✓ Mert időben kiderül, ha valami elhasználódott a gázkészülékben!
- ✓ És ami a legfontosabb! Biztonságban tudhatja Családját és Önmagát!

#### Információ és időpontegyeztetés:

**(+36) 30 9709 761**

**Jónai Péter**

Épületgépész technikus, gázkészülékszerelő  
MKEH nyilvántartási szám: G/002984/2006

**Hívásra házhoz megyünk!!**

Tel: 30-4707984



#### **Rendelési idő:**

Hétfőtől-péntekig:  
**09h-11h-ig.**

Hétfő, szerda, péntek:  
**16h-19h-ig.**

Kedd, csütörtök:  
**16h-18h-ig.**

Szombat:  
**09h-12h-ig.**

Telefon, fax: 26/387-177

Dr. Patócs András: 06/30/2907082

Dr. Bánsági Tamás: 06/30/4707984

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

Naponta 8-19-ig telefonjegyzetessel állunk rendelkezésére.

#### **LOVAK ÉS GAZDASÁGI HASZONÁLLATOK ELLÁTÁSA!**

Tel: 30-4707984

- védőoltások
- költés ló ellátása éjjel is
- hím ivarú állatok ivartalanítása
- sántaságvizsgálat
- szülészeti ellátás
- teljes körű belgyógyászati betegellátás
- intenzív terápia
- szűrővizsgálatok (takonykór, fertőző kevésvérűség)
- koca termékenyítés
- császármetszés, ellési segítségnyújtás

#### **SZÉLESKÖRŰ SZOLGÁLTATÁSOK! ULTRAHANG, RÖNTGEN, LABORDIAGNOSZTIKA HELYBEN!**

- védőoltások
- szülészeti ellátás éjjel is
- hasi- és lágysebészet
- hím- és nőivarú állatok ivartalanítása
- traumatológia, intenzív terápia
- endoskopia /idegentest eltávolítás/
- diszplázia szűrőállomás
- tenyészpár keresés
- teljes körű belgyógyászati betegellátás
- csont- és izületi sebészet
- plasztikai és korrekciós műtétek
- monitorozott gépi altatás
- fogászat, UH fogkő-eltávolítás
- mikrochip behelyezés, állat-ültetvéli kiadás

**Hétvégén és ünnepnap is hívhatóak vagyunk : 30 - 4707984**



**ÉMI MINŐSÍTETT FA  
KÜLSŐ ÉS BELSŐ  
NYÍLÁSZÁRÓK  
GYÁRTÁSA.**

**EGYEDI ÉPÜLET ÉS  
BÚTORASZTALOS  
MUNKÁK  
KIVITELEZÉSE**

2017 Pócsmegyer Petőfi S. u.14

[www.pofabt.5mp.eu](http://www.pofabt.5mp.eu)

mail: [nemeth1miklos@t-online.hu](mailto:nemeth1miklos@t-online.hu)

mobil: +36-30/500-5422,

+36-30/242-3099

Fax: +36-26/395-027

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

**Látogassa meg  
weboldalunkat!  
A web oldal megújult  
formában, naprakészen  
a legfrissebb  
információkkal, a  
település eseményeiről  
készült sok színes  
fotóval, letölthető  
nyomtatványokkal  
áll az érdeklődők  
rendelkezésére. Az  
oldalon a Kisbíró számai  
is megtalálhatók több  
évre visszamenőleg  
és 2009 augusztusától  
színes kivitelben.**



**Bartháné Varga Mária  
(Marcsi)**

**KOZMETIKUS**

**Surány Akácós u. 34**

Hívjon és megbeszéljük az időpontot!

**06 30 250 9980**

## Megnyílt a MÉH telep Tahitótfalun a TSZ területén!

Magas áron vásárolunk! Vas és színesfém hulladékokat! Nagyobb tétel esetén házhoz megyünk!  
Ugyanitt raktár, műhely bérbeadó.  
Nyitva tartás: H-P: 08:00-16:00  
Tel.: 06204499447, 06209726081.  
Lakossági átvételkor személyi,  
lakcím- és adókártya szükséges.

### PÓCSMEGYER - LEÁNYFALU RÉVÁTKELŐ MENETREND

Pócsmegyerről	Leányfaluról	A csillaggal jelölt járatok munkaszüneti napokon nem közlekednek! A két csillaggal jelölt járat csak tanítási napokon közlekednek! A három csillaggal jelölt járat csak előzetes kéreésre közlekedik. Igénylés 21:30-ig!
5:00	5:05	
*5:20	*5:25	
5:50	5:55	
6:15	6:35	
6:40	6:45	
**7:00	**7:05	
*7:30	*7:35	
7:40	8:00	
8:40	9:00	
9:40	10:00	
10:40	11:00	
11:40	12:00	VITELDIJAK: (szeptember 1-től)
12:40	13:00	Felnőtt jegy: 220.- Ft.
13:40	14:00	Diák és Nyugdíjas jegy: 150.- Ft.
**14:10	**14:30	Kerékpár: 200.- Ft.
14:40	15:00	Felnőtt bérlet: 4.600.- Ft.
**15:10	**15:30	Diák bérlet: 2.000.- Ft.
15:40	16:00	Különjárat: 1.700.- Ft.
**16:10	**16:30	
16:40	17:00	
**17:10	**17:30	
17:40	18:00	
18:30	18:35	
19:10	19:30	
20:10	20:35	DunaKomp Kft.
21:10	21:35	Telefon:
***22:20	***22:30	06 (70) 296-5079

### A Surány-Felsőgöd kishajó menetrendje

Május hónapban csak hétfőként péntek-szombatvasárnap, június elsejétől szeptember 1-jéig minden nap közlekedik az alábbi menetrend szerint.

A jegyeket a 2010-es áron vásárolhatjuk meg, kerékpárra a tavalyinál olcsóbb, 200 forintos jegyet válthatunk. Reméljük, hogy a tavalyi évhez képest többen veszik majd igénybe az átkelési lehetőséget!

TELEFON: 06 70 577 7753, 06 30 599 8705  
PEIKER ÉS TÁRSAI KFT.

RÉV MENETREND 2011 TAVASZ-NYÁR

Surány	Felsőgöd	Surány	Felsőgöd
5.30"	5.40"	13.40	13.50
6.40	6.50	14.40	14.50
7.40	7.50	15.40	15.50
8.40	8.50	16.40	16.50
9.40	9.50	17.40	17.50
10.40	10.50	18.40	18.50
11.40	11.50	19.40	19.50
12.40	12.50		

*A macskakörömmel jelöltek előzetes telefon egyeztetés alapján.*

Tanuló és nyugdíjas jegy:	180,-/fő
Felnőtt jegy:	250,-/fő
Kerékpár:	200,-/db
Tanuló és nyugdíjas bérlet:	4200,-/fő
Felnőtt bérlet:	5100,-/fő

## FONTOS TELEFONSZÁMOK ÉS TUDNIVALÓK

**NÉMETH MIKLÓS** POLGÁRMESTER FOGADÓÓRÁJA ELŐZETES  
BEJELENTÉS ALAPJÁN MINDEN HÓNAP UTOLSÓ  
HÉTFŐJÉN 13-15 ÓRAIG

<b>Mentők</b>	<b>104</b>
<b>Tűzoltók</b>	<b>105</b>
<b>Rendőrség</b>	<b>107</b>
<b>Rendőrkapitányság Szentendre</b>	<b>310-233</b>
<b>Tahi Rendőrőrs</b>	<b>387-140</b>

**Körzeti megbízott Bodor Róbert r.tzls.**

**police.pocsmegyer@gmail.com • 06-20-489-6757**

Polgármesteri Hivatal telefonszám 395-006

Fax szám 395-702

e-mail onkormanyzat@pocsmegyer.hu

Orvosi rendelő, fogorvos Pócsmegyer, Ady E. u. 12.

Dr. Fülöp Judit 06-26-395-123, 06-20-99 48 316

Dr. Szabó György háziorvos mobiltelefon 06-70 293-0050

Erika: 06-20 327-9560

Védőnő: Gyöngyösiné Baranyi Mária 06-30-694-3265

*kedden 8.30-9.30-ig, szerdán 8.30-12.30-ig*

Orvosi Ügyelet Tahitótfalu 387-030

*hétköznap 17 órától reggel 7-ig*

*hétvégén és ünnepnapokon egész nap*

Dr. Bándli József állatorvos 06-30-974-2548

*kedden és pénteken rendel a Polgármesteri Hivatalba*

*történő előzetes bejelentés alapján*

Agrártámogatások: Hansági Dénes 06-30-244-9546

(E-mail: hend@invitel.hu)

Mezőgazdász: Losonczy Zoltán 06-20-9843 918

*minden hétfőn 8-9-ig*

Cigány Kisebbségi Önkormányzat

Gáspár Tibor elnök 06-20-321-8895

Szentendrei Földhivatal 312-331

Közjegyző, Szentendre 311-581

Pócsmegyeri Iskola 395-133

Óvoda 396-078

Szigetmonostori Iskola 393-472

Gyógyszertár, Pócsmegyer 395-277

Művelődési Ház, Könyvtár 395-419

Takarékszövetkezet 395-003

Posta 395-575

ELMŰ Ügyfélszolgálat 06-40-38-38-38

Református Lelkészi Hivatal 395-128

Római Katolikus Plébánia 385-807

Baptista Lelkészi Hivatal 385-078

### Pócsmegyeri Kisbíró

Megjelenik havonta 1000 példányban.

**Kiadó:** Polgármesteri Hivatal

2017 Pócsmegyer, Hunyadi u. 6.

**Felelős kiadó:** Molnár Gyöngyi jegyző

**Szerkeszti:** Csémy Istvánné

**Felelős szerkesztő:** Deák Péter

**Nyomás:** D'Sign Kft. Szentendre



Ügyfeleim részére eladó

házakat, telkeket keresek.

**Tardi Tamás ingatlanközvetítő**

## TONCSI KONYHÁJA

ebéd menüre

**megrendelőket vár szeretettel!**



**Az ebédet minden nap,  
házhoz szállítjuk.**

**Étkezési utalványt elfogadunk.**

**Kérjen menülapot telefonon és válassza  
ki az Önnek tetsző ételeket!**

**Házi készítésű pizza  
házhoz szállítását is vállaljuk!**

**Telefonszám: 06-30 3283944**