



PÓCSMEGYERI KISBÍRÓ

22. évf. 271. szám
2018. január

P Ó C S M E G Y E R I É S S U R Á N Y I K Ö Z É L E T I H A V I L A P

Aranyosi Ervin

Újévi szonett

*Minden Új év, csak egy újabb lépés
utadon mit itt jársz, lent a Földön.
Kísérjen öröm, és ne legyen kísértés,
láss át a jövőt még takaró ködön!
Keresd, kutasd, hogy mi is a te célod,
s az utazásod élvezd végig közben,
ne csak kívülállóként, teljesen legyél ott!
Lelked hadd fűrődjön a tiszta, néma csöndben!
Álmaidat váltsd fényesen valóra,
használd hozzá élő képzeleted!
Legyen boldog minden megélt perc, s óra,
mit Teremtőd a létehez megadott neked!

Ha utadon majd a szeretet vezérel,
meglásd, a célhoz könnyen, repülve érsz el!*



A TARTALOMBÓL:

Képek a református gyülekezet adventjéből	2.
Január 1-jén hatályba lépett jogszabályi változások	3.
Önkormányzati hírek	5.
Gondolatok a könyvtárból	8.
Zenebölcsi a Rendezvényközpontban	9.
Színházbusz 2018	9.
Beszámoló a Nyugdíjas klub háza tájáról	11.
Rászorulók és adományok	12.
PRK – 2017 év összefoglaló	13.
SZEI – A radiológiai vizsgálatok veszélyei	14.
Téli veszélyek	15.
Szigetnapló – Medvenéző (részlet)	16.
Magyar konyha egészségesen – tésztafélék	17.
Jó szomszédok voltunk	19.
Programajánló	20.
Tévhit, hogy végig kellene aludnunk az éjszakát .	23.
Ez talán valami varázsszó?	24.
Decemberi programok	27.

Január 1-jén hatályba lépett jogszabályi változások

Nő a minimálbér, nő a gyed felső határa

A 2017-es bruttó 127.500 forint mától 138.000 forint, ami családi kedvezmények nélkül 91.770 forintot jelent nettóban. A szakképzettséget igénylő pozíciókban a garantált bérminimum 161 ezer forintról 180.500 forintra nő.

A minimálbér emeléséből fakadóan magasabb a gyed és a diplomás gyed összege (ráadásul mostantól ez utóbbit az érintettek már a gyerek kétéves koráig vehetik igénybe). Így a gyed plafonja bruttó 193.200 forint, a diplomás gyed az alapképzésben résztvevő hallgatóknál 96.600 forint, a mesterképzésben résztvevőknél 126.350 forint lett. A csecsemőgondozási díjra a vér szerinti apa mostantól a korábbinál több élethelyzetben is jogosult. A táppénz maximális napi összege 8.500 forintról 9.180

forintra emelkedett.

Módosultak a cafeteria szabályai is. Beke-reült az adómentes cafeteria juttatások elemei közé a diákhitel-törlesztés támogatása, illetve jóval kedvezőbb lett az albérlet-támogatás feltétele is. Egyes cafeteria-juttatások (például helyi tömegközlekedési bérlet vagy iskolakezdési támogatás) közterhei is kedvezőbbek lettek: 43,66%-ról 40,71%-ra csökkentek.

Kisebb áfa és ekho, új turizmusadó

Újra csökkent, 18%-ról 5%-ra mérséklődött az internet-szolgáltatás áfája. Néhány élelmiszer áfája is csökkent. A fogyasztási célú halak, a házi sertés vágási melléktermékeinek és a belsőségek (így például a zsírszalonna és a máj) áfa kulcsa

Folytatás a 3. oldalon >>

Képek a református gyülekezet adventjéből

Jubiláló konfirmandusok köszöntése – december 10.



80 éve konfirmált Vítalos Istvánné Szente Eszter és a kortársa, Kiss Irén.

Gyermekkarácsony – december 17.



Betlehemesek



Szente János 50 éve, Popelka László 40 éve konfirmált.



A 2. osztályos lányok

Az új presbitérium – január 1.



Szeretettel várunk minden érdeklődőt az EGYETEMES IMAHÉT pócsmegyeri alkalmaira
2018. január 22. és 28. között!

Január 1-jén hatályba lépett jogszabályi változások

» *Folytatás az 1. oldalról*

27% helyett már csak 5%. Az éttermi szolgáltatások 18%-os adókulcsa ugyancsak 5%-ra.

Bevezették a 4% turizmusfejlesztési hozzájárulást. Bővült a vakokat és gyengén látókat segítő eszközök az 5%, kedvezményes áfa kulcs alá sorolt köre is.

Az egyszerűsített közteher-viselési hozzájárulás szintén csökkent: a foglalkoztatónak az eddigi 20% helyett máától 19,5% ekhót kell fizetnie. A profi sportolók – közülük a legtöbben futballisták – foglalkoztatóinak még könnyebb lesz az élete: ezeknek a kifizetőnek nem kell ekhót fizetniük a hivatásos sportoló sporttal összefüggő ekhós bevételei után.

Változások az autós forgalomban

Csak 10 évesnél fiatalabb autóval lehet taxizni.

Az új előírások azt is rögzítik, hogy taxi szolgáltatás csak két oldalon két-két ajtó, légkondicionált gépkocsival nyújtható. Követelmény még, hogy minden üléséhez legyen biztonsági öv, a vezetőnél és a jobboldali első ülésnél beépített légszák és a blokkolását gátló berendezés (ABS).

A 10 éves korhatár csak az Euro III környezetvédelmi besorolású vagy elektromos motorral közlekedő autókra vonatkozik, az Euro IV-es motorral felszerelt autók közül csak 7 évesnél fiatalabbra adnak taxi engedélyt.

Az átlag autósok is több változással szembeüthetnek.

- a véletlenül fizetős útra tévedt autósok mostantól az utazás megkezdése után is megvehetik az e-matricát, erre 60 percük van;

- már a háromgyerekes családok is kaphatnak személyautókra (D2) kedvezményt;

- bár a tarifák nem változtak, újabb két, tavaly átadott útszakasz lett fizetős: az M85-ös csornai második szakasza és az M35-ös új debreceni szakasza;

- ez év májusától a motorosok is vásárolhatnak havi matricát

- Budapesten a fizetős parkolás szabályai is változtak. Több kerületben tovább nőtt a fizetős övezetek területe, van, ahol megszűnt a parkolókértvény fizetés (Térváros), vannak fizető zónák, ahol a tavalyinál magasabb máától a díj, és olyanok is, ahol az eddigi este hat helyett este nyolcig kell fi-

zetni. A rendelkezések egy része még nem lépett életbe, hanem majd csak azután fog, hogy a fővárosi közgyűlés is jóváhagyta.

Másképp fizetjük be a csekket

- Kis mértékben új szabályai vannak a csekkbefizetésnek is.

- A pénzmossa elleni szabályok miatt azoknak, akik 300.000 forintnál értékeesebb árut vagy szolgáltatást fizetnek ki, vagy előlött az összeg fölött nemzetközi postautalványt adnak fel, be kell mutatniuk személyes okmányait. 300.000 és 2.500.000 forint közötti értékek esetén úgynevezett egyszerűsített ügyfél-átvilágítást végeznek, 2.500.000 forint fölötti befizetés esetén viszont normál átvilágítás szükséges, vagyis az okmányokat a Posta le is másolja, és az ügyfélnek a törvényben meghatározott nyilatkozatokat is meg kell adnia.

- A jelöletlen csekkéknél és a belföldi postautalvány-szolgáltatásnál a szabályozás szigorúbb: ezeknél gyakorlatilag már 1 forinttól szükség van mától az okmányokra az adatrögzítési szabályok miatt.

Nyugdíjasokat érintő változások

- Az idősebb korosztálynak jó és rossz híreink egyaránt vannak. A nyugdíj előtt állóknak inkább rossz: ez évtől tovább nőtt a nyugdíjkorhatár. Idén 63,5 év (a tervek szerint 2020-ban éri majd el a 65 évet), vagyis az 1954-ben születettek mehetnek nyugdíjba.

- A nyugdíjak összege viszont kedvezően változott. A nyugdíj 3 százalékkal emelkedik, mert a kormány nyáron ekkora inflációt becsült, mostanra viszont már csak 2,5 – 2,7%-ra várják a fogyasztói árszint átlagos emelkedését. Ez azt jelenti, hogy a nyugdíjasok 0,3 – 0,5%-kal nagyobb emelést kapnak, mint amit a törvény előír. Rossz hír viszont, hogy a nyugdíjminimum összege maradt a nevétséges 28.500 forint.

- A nyugdíjas művészek életét ez évtől egy úgynevezett művészjáradék könnyíti meg, ez azonban nem jár alanyi jogon mindenkinek.

Nagyobb védelem a gyerekeknek, változó eljárásjog

- Több mint fél évszázad után új polgári perrendtartási kódex lépett hatályba, de 2018. január 1-jétől alkalmazandó a közgazgatási perrendtartás és az általános köz-

igazgatási rendtartás is. Változik továbbá az adóelőjárás és a nemzetközi magánjog szabályozása, illetve az ügyvédi tevékenységre vonatkozó előírások is új törvényben kaptak helyet

- A gyermekek sérelmére elkövetett szexuális cselekmények büntetése 20 évre emelkedett mától. A büntetési tétel eddig 10 év volt.

- Jövőre minden óvodának és iskolának fel kell készülnie a terrortámadásra

Fél évet kaptak a magyarországi óvodák és iskolák, hogy HIT-et, vagyis Honvédelmi Intézkedési Tervet készítsenek maguknak. Nem közvetlenül, de közvetve érinti a gyerekeket az, hogy az alapfokú oktatási intézményeknek (iskolák, óvodák) idén júniusig terrorellenes intézkedési tervet kell készíteniük. Az intézményeknek azt kell összeírniuk, hogy vészhelyzet esetén milyen intézkedéseket hoznának.

FORRÁS: [HTTPS://INDEX.HU/BELFOLD/2018/01/01/VALTOZAS_2018_CSEKK_AUTOPALYA_POSTA_PARKOLAS_ADO/](https://index.hu/belfold/2018/01/01/valtozas_2018_csekk_autopalya_posta_parkolas_ado/)

Gyerekvállalással csökkennek a hitel-tartozások

Újabb gyerekek vállalásával csökken a családok jelzáloghitel-tartozása, továbbá csökkenthetik vagy akár el is engedhetik a diákhitelt. A jelzáloghitelek egy részét a harmadik, illetve a további gyermekek születése után engedik el.

A nagycsaládos életet vállalókat, illetve a már abban élőket támogatják azzal, hogy csökkentik a hitelüket, ha újabb gyermeket vállalnak. Ez azt jelenti, hogy a családoknak minden újabb megszületett gyermek után egymillió forinttal kevesebbet kell hiteleikből visszafizetniük. A jelzáloghitel-csökkentés a később felvett lakáscélú hitelekre is érvényes.

A gyerekeket vállalóknak nemcsak a jelzáloghitel egy részét engedik el, hanem akár az egész diákhitelt is. Az első gyermek vállalásakor a diákhitelt felfüggesztik, a másodiknál a tartozás felét elengedik, a harmadiknál pedig az egészet.

A családtámogatások összeadódnak, és azok összességében komoly segítséget jelentenek. A gyermeket vállaló párokat ott-honteremtési támogatással, kedvezményes hitellel, a diplomások gyedjével, később bölcsődével, házassági, majd családi típusú adókedvezményekkel segítik.

Folytatás a 4. oldalon »

Január 1-jén hatályba lépett jogszabályi változások

» Folytatás a 3. oldalról

Megmaradnak a családokat érintő korábbi támogatások is, az újak pedig bővülnek. A kétgyermekesek adókedvezményének emelése, ami 2018-ban 35 ezer forintos havi kedvezményt jelent, 2019-ben pedig 40 ezret.

A diplomások eddig egy évig folyósított gyedjét (gyermekgondozási díját) a szülők januártól már a gyermek kétéves koráig tudják igénybe venni. A diplomás gyedet azoknak az anyáknak vezették be, akik már a felsőoktatási tanulmányaik alatt vagy a diplomaszerezés után egy éven belül vállalnak gyereket

A minimálbér emelkedésével a gyed maximális összege is emelkedik.

FORRÁS:

[HTTP://WWW.ORIGO.HU/GAZDASAG/20180102-GYEREK-VALLALASSAL-CSOKKENNEK-A-HITELTARTOZASOK-A-JELZALOG-HITEL-ES-A-DIAKHITEL-IS.HTML](http://www.origo.hu/gazdasag/20180102-gyerek-vallalassal-csokkennek-a-hiteltartozasok-a-jelzalog-hitel-es-a-diakhitel-is.html)

Az összes munkaszüneti nap és hosszú hétvége 2018-ban

Ünnepnapok

- 2018. március 15. csütörtök, Nemzeti Ünnepe
- 2018. március 30. péntek, Nagypéntek
- 2018. április 2. hétfő, Húsvét
- 2018. május 1. kedd, Munka Ünnepe
- 2018. május 21. hétfő, Pünkösöd
- 2018. augusztus 20. hétfő, Államalapítás Ünnepe
- 2018. október 23. kedd, 1956-os Forradalom Ünnepe
- 2018. november 1. csütörtök, Mindenszentek napja
- 2018. december 24. hétfő, Szenteste
- 2018. december 25-26. kedd és szerda, Karácsony

Szombati munkanapok

- 2018. március 10.
- 2018. április 21.
- 2018. október 13.
- 2018. november 10.
- 2018. december 1.
- 2018. december 15.

FORRÁS: [HTTP://WWW.ORIGO.HU/GAZDASAG/20171222-NEMZETI-UNNEPEK-ES-HOSSZU-HETVEGEK-2018BAN.HTML](http://www.origo.hu/gazdasag/20171222-nemzeti-unnep-es-hosszu-hetvegek-2018ban.html)



Irodalmi Kávéház



A magyar kultúra napja

A magyar kultúra napját 1989 óta ünnepeljük meg január 22-én, annak emlékére, hogy – a kézirat tanúsága szerint – Kölcsey Ferenc 1823-ban ezen a napon tisztázta le Csekén a Himnusz kéziratát.

Pócsmegyeren, 2018. január 19-én, 18 órától,
a PRK-ban vendégül látjuk Póka Éva Kölcsey díjas színművésznőt,
a Madách Színház színészt, a leányfalui Szekér színház vezetőjét.



Azt est folyamán, a szabadkai születésű művésznő beszél a magyar kultúrához való viszonyáról, színházról és tanításról. Elhangzanak dalok, versek, prózák a legnagyobb magyar írók, költők műveiből.

Az est házigazdája és a műsor vezetője: Szócs Péter.

Az estet Pócsmegyer Község Önkormányzata támogatja.

Mindenkit várunk sok szeretettel!

Önkormányzati hírek



Beszámoló a november 17-én megtartott közmeghallgatásról

A 2017. évben esedékes közmeghallgatást, mely képviselő-testületi ülés keretében zajlott le, és melynek helyszíne a Pócsmegyer Rendezvényközpont volt, november 17-re hirdette meg Pócsmegyer Község Önkormányzata. A közmeghallgatáson megjelent Németh Miklós polgármester, Zákányné dr. Szóke Tímea jegyző asszony, a Képviselő-testület tagjai, Körmenyi Judit főépítész asszony, az 1. napirendi pont előadója, a hivatal köztisztviselői, Klibán Zita, a Pro Pócsmegyer Kft. ügyvezetője. A testületi ülés keretében megtartott közmeghallgatásról jegyzőkönyv készült, melynek hitelesítői: Gombás Jenő alpolgármester és Szenté Sándorné képviselő. A közmeghallgatáson megtárgyalásra került.

1. Településképi Arculati Kézikönyv és a Településképi védelméről szóló rendelet lakossági véleményezése

2. Helyi közügyeket érintő kérdések és javaslatok

Mint a bevezetőben már említésre került, az 1. napirend előadója Körmenyi Judit főépítész asszony volt, aki elmondta, hogy az Országgyűlés 2016-ban elfogadta a településképi védelméről szóló törvényt, ami jelentős változást fog hozni mindenki életében, aki épületet szeretne terveztetni, építtetni, bővíttetni a közeljövőben. A törvény előírta, hogy 2017. december 31-ig meg kell alkotni a településképi védelméről szóló rendeletet, és létre kell hozni minden településen az arculati kézikönyvét. Az arculati kézikönyv egy alátámasztó része a rendeletnek, betartása nem kötelező, ajánlásokat fogalmaz meg. Célja, hogy az újonnan épülő épületek a környezetükbe tudjanak majd illeszkedni. A kézikönyv három részből áll. Az első része a település mai állapotát mutatja be, a történeti része épített örökségünket mutatja be, a fő rész pedig az említett ajánlásokat tartalmazza. A főépítész asszony ismertetőjéhez Gyimesi János tett kiegészítő megjegyzést.

A 2. napirendi pontban Németh Miklós polgármester beszámolója következett az alábbiak szerint:

2017. január elsején 2326 főt tett ki a település lakosságának létszáma. Az önkormányzat 2017. évi költségvetésének összege 420.788.523,- Ft. Az önkormányzat 2017. évi működési költsége 314.744.000,- Ft, melyből az első tíz hónapban 250 millió forint teljesült. A bevételek megoszlása a következő: az állandó lakosok után kapott állami támogatás 150 millió forint, ez a bevételek 47,7%-át teszi ki. Adóbevételek 107.857.000,- Ft, ez a bevételek 34,3%-a. Ezen belül építményadóból 44.000.000,- Ft, telekadóból 15.285.000,- Ft, kommunális adóból 15.222.000,- Ft, iparüzési adóból 24.000.000,- Ft, gépjárműadóból 7.800.000,- Ft folyt be. Egyéb működési bevétel 36.761.000,- Ft, melybe bele tartoznak a szolgáltatási bevételek, bérleti díjak, ellátási díj, továbbszámolt költségek, illetve a Fővárosi Vízművektől kapott 1%, mely 19.821.000,- Ft.

Jegyző asszony, mint az adóhatóság vezetője, sok esetben próbál méltányosságot gyakorolni. 40 olyan eset volt 2017-ben, ahol részletfizetés engedélyezett, illetve 9 nyugdíjas esetében szinte teljes mértékben elengedte az adó befizetése. Fontos megjegyezni az egyes adónemek esetében azt is, hogy mennyi az általuk kivetett, illetve a központilag kivethető adó mértéke. Építményadó náluk 1000,- Ft/m² ez központilag 1853,9 Ft/m². Telekadó náluk 75 Ft/m², ez maximum 75.000 Ft, központilag kivethető adó 337 Ft/m². Kommunális adó 17.000 Ft/év, ez központilag 28.652 Ft/év. Iparüzési adó 1,5%, míg központilag ez 2%.

A kiadások között az intézmények, mint például Polgármesteri Hivatal, Óvoda, működtetésén túl, az önkormányzatnak biztosítania kell kötelező feladatainak ellátását is úgy, mint az orvosi rendelő, orvosi ügyelet, védőnői szolgálat, közművelődési feladatok, szociális ellátások. Ide tartoznak továbbá a településüzemeltetéssel kapcsolatos feladatok, például zöldterület karban-

tartás, kisebb útkarbantartás, közvilágítás, hóeltakarítás, szúnyoggyérítés, gyepterületi feladatok, valamint a közkifolyók, tervezett és kivitelezett vizesárkok folyamatos karbantartása. Az óvoda működéséhez jelenleg 76 gyermek után jár állami támogatás, mely 45.044.000,- Ft, ehhez az önkormányzatnak 22.733.000,- Ft-ot kell hozzátennie. A közvilágítási lámpatestek száma a településen 680 darab, ebből a surányi településrészen 583 darab van felszerelve. Ebben az évben a közvilágításra fordított összeg idáig 6.029.000,- Ft. Az önkormányzat karbantartást, hóeltakarítást 60 km-en végez, ebből a surányi utak hossza 52 km. Idén útkarbantartásra sajnos csak 6.000.000,- Ft jutott, viszont sikerült nagyobb mennyiségű mart aszfaltot megvásárolni a Magyar Államtól 11.000.000,- Ft értékben. Ez a mennyiség a jövő évben 2-2,5 km úthálózat megépítésére lesz elegendő. Készülnek a szilárd útburkolatú utak tervei. A Megyeri fasoré már elkészült, ez alapján egy 5 és fél méter széles szilárd burkolatot fog kapni a Fasor. Az utak felújítása a Kislak utcán túl, a Szigeti útig fog terjedni. A bolt felé pedig egy felújítási terv készül. A boltig azért nem lehet ezt kivinni, mert az a Kövizig területéhez tartozik. Nárcisz, Harmat, Gödszigeti és Tulipán utcáknak el fog készülni az átkötő szakasza is. Így egy viszonylag jól átlátható úthálózat fog kialakulni. A martaszfalt beépítésére egyrészt a költségvetés az idei évben nem biztosít lehetőséget, másrészt megfelelő időjárási körülmények is szükségesek a tömörítéshez.

Felvetődött az ivóvíz, valamint a csatornahálózat fejlesztésének kérdése is. Ezekhez pályázatok kiírása szükséges. A gördülő fejlesztési terv csak kisebb szakaszok fejlesztését tartalmazza.

A szociális ellátások keretében juttatott pénzügyi támogatások összege nagyon megemelkedett, 9 és fél millió forint a 2017-es évben. Ebbe átmeneti segély, temetési segély, lakhatási- és gyógyszer-támogatások, tankönyvtámogatás, zeneiskolai tandíjak, osztálykirándulások támogatása, valamint a Bursa Hungarica támogatás is benne van. Lakhatást és rendszeres települési támogatást 30 főnek biztosított az önkormányzat, ebből 16 fő lakik a surányi

Folytatás az 6. oldalon >>



» *Folytatás a 5. oldalról*

településrészen.

A csatornázással kapcsolatban elhangzott, hogy eddig az 1200-ból 542-en kötöttek rá a csatornára. A beruházásokkal kapcsolatban megjegyezték, hogy elkészült a Napsugár tér utépítési és környezetrendezési terve. Erre 3.810.000,- Ft fizettek ki. Ez a terv most már jogerős építési engedéllyel rendelkezik. Készítettek egy gyalogos-kerékpáros híd tervet is. Úgy tudjuk, hogy a kerékpár utat Tahi felé nem kívánják tovább vinni. Inkább a szentendrei szigeten a Szigeti út mellett vinnék el. A meglévő orvosi rendelő kicsi, így az új épület építési engedélyezési tervdokumentációja elkészült. Ma már ez is jogerős építési engedéllyel rendelkezik. A benyújtott új orvosi rendelő építése pályázatról a jövő év elején kaphatunk tájékoztatást. Abban az esetben, ha nyer a pályázat, egy 500 m²-es rendelő épülhet a településen. Ezen túlmenően pedig megállapodás lehetősége merült fel a

Szentendrei Rendelőintézzettel. Ezen megállapodás keretében a felszabaduló rendelőbe a SZEI kíván kihelyezni szakorvosi rendeléseket, mint pl. bőrgyógyászati szűrés, szemészeti szűrés.

Belterületi utcák vízvezetési tervei is elkészültek Surányra. Ez a Gödszigeti út, Harmat utca, Nárcisz utca, által határolt terület egy részét, valamint a Tulipán utcát foglalja magába. Ezek a tervek olyan metódusban készültek, hogy a későbbiekben út pályázathoz is felhasználhatóak lesznek.

Ebben az évben átköltözött a könyvtár is a Rendezvényközpontba. A NKA (Nemzeti Kulturális Alap) által nyújtott pályázatról sikerült 4 és fél millió Ft-ért új bútorokkal felszerelni a könyvtárat. A Polgármesteri Hivatal felújítása is szükséges volt, amire 6.900.000 Ft-ot költöttek.

A Polgármesteri Hivatal dolgozói létszáma 11 fő, ebből 9 fő közalkalmazottként dolgozik. Az óvodában pedig 12 fő látja el a gyermekeket. 165 gyermek van, aki 0-6 év

közötti, míg 204 gyermek 7-14 év között. Egyre több az igény az óvoda bővítésre, illetve bölcsőde kialakítására. Ehhez azonban olyan pályázatra van szükség, amely 100%-os támogatottságú. A fenntartás nagyon nagy (éves szinten gyermekenként 1.000.000,- Ft) költséget róna a településre. A korábban ilyen témában kiírt pályázat sajnos csak 10.000.000,- Ft-ot biztosított volna, ami tekintettel a szigorú előírásokra, messze nem lett volna elegendő egy bölcsőde kialakításához. Az iskola áthelyezése kérdésében csak augusztus 28-án sikerült aláírni a szerződést, arról, hogy a 86 gyermek, ezen tanévtől a PRK északi részében kialakított 4 darab tanteremben tanulhat. Ezzel egy olyan megállapodás született, amely egyúttal a településnek is bevételt hoz, havi szinten 500.000,- Ft-ot, ezáltal az épület költségeit részben le tudja fedni. A tankerületi igazgató tájékoztatása szerint, a gyermeklétszám a jövőben egy saját, önálló iskola kialakítását indokolhat-



ja majd.

Ezekén túl említésre került azt is, hogy a kulturális élet egyre jobban beindult. A programokon egyre többen vesznek részt. Maga a Rendezvényközpont is generál már bevételeket. Itt beszámolt arról, hogy ebben az évben két olyan rendezvény is volt, ami nagyon jól sikerült. Az egyik a Surány napok, a másik a Csík zenekar koncertje. A Surány fesztiválra 5.000.000,- Ft-os keretet nyertünk az Emberi Erőforrások Minisztériumától, a Zöldszigeti Kör Polgári Egyesület révén.

Orvosi Rendelő építésére és új eszközök vásárlására a megpályázott összeg 183.040.531,- Ft, csapadékvíz elvezetésre 170.214.495,- Ft. Mindkettő 95%-ban finanszírozott pályázat, ami azt jelenti, hogy az önkormányzatnak 5%-ot kell hozzátennie. A csapadékvíz elvezetés azért kerül olyan sokba, mert a szentendrei sziget egész területe olyan vízbázis, amelyen szigorú szabályok szerint lehet ilyen víznyelőket kialakítani. A közeljövőben közvilágítás rekonstrukciót tervez az önkormányzat megvalósítani. Ennek összköltsége 37 millió Ft körül lesz. A felújítással a jövőben 30%-kal csökkenne a fogyasztás, illetve a közvilágításra fordított kiadás.

A továbbiakban **Szegedi István**, illetve **Wagner Sándor** szólt hozzá a csatornázásból kimaradt surányi területek további sorsáról, a kompjáratokról illetőleg a vízvezetékben uralkodó nyomás emeléséről, valamint arról, hogy tervezi-e az önkormányzat közintézmény építését Surány területén.

A polgármester úr ígéretet tett, hogy a Vízművekhez fordulnak a víznyomás emelése érdekében. Sajnálattal közölte, tud a kompjárat üzemeltetésének elégtelen voltáról, minden pozitív önkormányzati hozzáállás ellenére. Megoldást a szolgáltató váltása jelenthet. A közintézmény létesítéssel kapcsolatban megjegyezte, hogy nincs önkormányzati tulajdonban megfelelő ingatlan Surány területén.

Albert Erika alternatív közlekedési lehetőségről érdeklődött, illetőleg bontási hulladék eltávolítását kérte a Vadaskert környékéről, valamint környezetében az elégtelen közvilágítást említette.

Németh Miklós polgármester: a közterület-felügyelőn keresztül történő intézkedést ígért a magánterületen lévő hulladékkal kapcsolatban. Közölte továbbá, hogy korábban kísérlet volt helyi kisbuszok üzemeltetésére, azonban a Volánbusz kon-

cessziós jogára hivatkozva akadályozta a vállalkozást, így a nem sok haszonnal kecsegtető üzemeltetésre nehéz vállalkozót találni.

Laklia Gábor járda építéséről a Sziget úton és zebra felfestéséről érdeklődött a Kossuth Lajos utcában a tónál.

Németh Miklós polgármester válaszában elmondta, hogy a Sziget út a Magyar Közút tulajdona, az önkormányzat többszöri kérése elutasítást nyert, a Kossuth Lajos utcában pedig bordázással igyekeznek csökkenteni a sebességet.

Bartháné Varga Mária az utak javítását sürgetné a kátyúkban kialakuló víztócsák, valamint a csatornafedelek veszélyes volta miatt. Megemlítette továbbá, hogy a Civilek háza előtt rendkívül keskeny az út.

György Erzsébet és **Topits Mária** az utak mentén lévő szemetet kifogásolta, a szemetes helyek összeírását, és az abban való segítség készségét fejezték ki.

Németh Miklós polgármester megköszönte az önkéntesek munkáját, és biztosította a jelenlévőket, hogy zöldhulladék feldolgozó gépek beszerzésére is nyújtottak be pályázatot.

Garamvölgyi Tamás a szezonra a lakók által rendbe hozott Liget tér jelenlegi rossz állapotát kifogásolta, és érdeklődött, hogy lehetne-e a jövőben a rendbehozatalára és karbantartására számítani.

Németh Miklós polgármester ígerte, próbálnak esetleg vállalkozót találni, akivel a közterület rendjének fenntartása megoldható lenne, másrészt számítanak a nyári diákmunkára, ami akkor megoldást hozhat.

Gyimesi János több problémát is felvetett. Jelezte, hogy az elburjánzott növények benőtték pl. a Galamb utcai tükröt, több világítótestet, nem utolsósorban megkarcolhatják a gépkocsikat. Emlékeztetett arra,

hogy a korábbi években télire leszerelték a Duna-parti padok fa részeit, hogy ne károsodjanak. Megemlítette, hogy a körforgalomban is keletkezett egy mély kátyú, amit meg kellene szüntetni és érdeklődött, mikor lesz kerékpárral használható a Surány-Horány közötti gátszakasz.

Németh Miklós polgármester elmondta, hogy a gát a település közigazgatási határáig a közelmúltban teljesen rendbehozatalra került. Azon most már kényelmesen lehet közlekedni. A tükrő állapotát megnézik a többi jelzett területtel együtt. A világítótestek környékének kitisztítása során azonban az ott lakók érdekeit is szem előtt kell tartani. Így is nagyon sok olyan fa van a településen, melynek rendbetétele komoly költségekkel jár. Az utak kialakítása során néhány helyen kénytelenek lesznek az önkormányzati területen elhelyezett bokrokat kivágnatni.

Garamvölgyi Tamás azon kérdésére, hogy mikor lesz útpályázat, Németh Miklós a következő választ adta: az útpályázat a közeljövőben kerül kiírásra. Az önkormányzatnak erre már kész, engedélyes tervei vannak. Ezek a benyújtáshoz már szükségesek. 2018-as évre a mart aszfaltos utak készülnek el. A többi út a pályázat megnyerése esetén, a támogatási szerződés függvényében tud majd elkészülni. A pályázati pénzekkel, a híradások szerint 2021-ig kell majd elszámolni, ehhez lehet a határidőket viszonyítani.

További kérdések, felvetések hiányában a polgármester megköszönte az észrevételeket, kérdéseket, továbbá azt, hogy ilyen nagy számban megjelentek a település lakói a közmeghallgatáson.

Németh Miklós polgármester 19 óra 45 perckor a képviselő-testületi ülést berekesztette.

Hirdetmény!

Pócsmegyer Község Önkormányzatának Képviselő-testülete
eladásra kínálja a tulajdonában lévő, Pócsmegyer, Surány IV. Róka u. 2505/2
hrsz. alatt található, 1072 m² nagyságú ingatlant.

Az ingatlan kertvárosias lakóterület besorolású, ez, valamint annak nagysága önálló
épület létesítését teszi azon lehetővé. Az ingatlanra gázvezeték rákötés lehetséges, a
telek elektromos hálózatra köthető.

Az ingatlan eladási ára: 4,5 Millió Ft. (négymillió-ötszáz ezer forint).

A vételi ajánlatok benyújtásának határideje 2018. március 14.

A benyújtás postai úton, elektronikus levélben vagy személyesen lehetséges
a Polgármesteri Hivatal címére.

Gondolatok a könyvtárból

„Ki ez a barbár zseni?” – kérdezte Pablo Picasso 1937-ben a párizsi világkiállítás magyar pavilonjában Aba-Novák Vilmos monumentális pannóját látva.

A magyar modern festészet egyik legeredetibb festője, **Aba-Novák Vilmos** 120 évvel ezelőtt 1898. március 15-én született Budapesten. Gyermekkorától képzőművész akart lenni, tudatosan készült a művészpályára, az Aba előnevet 1912-ben vette fel. Fiatalon grafikával is foglalkozott, elsősorban rézkarccal és tussal, ezeknek a technikáknak hatása a későbbi festményein is felfedezhető. 1929 januárjától 14 hónapon át a Római Magyar Akadémia ösztöndíjasa volt. Az olasz tengerpart, a városok, az emberek zseniális festményei témái lettek, ugyanakkor nagy hatással volt rá az olasz neoklasszicizmus, a novecento művészeti irányzat. A Római Iskola lelkes tagjaként áttért a temperafestésre, és történeti, illetve szakrális témájú falfestményeket festett.

Műveinek monumentalitása, dinamikus színei, expresszív látásmódja elvarázsolja a képeit nézőket. Kedvelt témái a falusi sokadalmak, a cirkusz világa, de gyakran ábrázol jellegzetes városi jeleneteket is.

Eredeti látásmódja és monumentális víziói már életében is megosztották a közvéleményt. Az 50-es években teljesen ki akarták törölni a művészettörténetből, Révay József a legveszélyesebb festőnek tartotta. Nem elsősorban politikai okokból, hanem túl egyedi, expresszív stílusa miatt. A támadások ellenére 1962-ben mégis egy nagy kiállítást rendeztek képeiből a Magyar Nemzeti Galériában, de utána megint hosszú ideig feledésbe merült. 2008-ban a debreceni MODEM-ben került sor egy felejthetetlen életműkiállításra.

Ki volt ez a barbár zseni? Szerencsés helyzetben vagyunk, mert Aba-Novák Vilmos unokája, **Kováts Kristóf** fogja megválaszolni ezt a kérdést nekünk **január 16-án délután 5 órakor a könyvtárban.**

Folytatódik a **KönyvtárMozi.** 2018 első felében a 60-as és 70-es évek ritkán látott magyar filmjeiből összeválogatott sorozatot vetítünk minden hónap utolsó keddjén. Az első film a sorozat címadója, Gaál István **Magasiskola** című parabolikus mozija lesz, amit **január 30-án este 18.30-kor** nézünk. Mészöly Miklós azonos című kisregényének filmváltozata egy speciális kis közösség belső rendjét tárja fel. A pusztá közepén, a kísérleti telepen vadász-sólymokat nevelnek, hogy segítségével a gázlómadarak elszaporodását kordában tartsák a halállomány érdekében. A telep vezetője, a fanatikus Lilik kemény ember, szigorú szabályokkal, kegyetlen elképzelésekkel. Nyári gyakorlatra érkezik ide a városból Gábor, akit először elvarázsol ez a különös világ és a telepen élő egyetlen nő, a kiismerhetetlen Teréz. A KönyvtárMozi vezetője Schramkó Péter. A vetítések után az érdeklődőkkel a filmekről beszélgetünk.

SCHANDL ESZTER

Ki ez a barbár zseni?

Aba-Novák Vilmos

festőművészeről
tart előadást unokája,
Kováts Kristóf

**2018. január 16-án, kedden
délután 5 órakor**

a pócsmegyeri
Karinthy Ferenc Könyvtárban.

Várunk mindenkit szeretettel!

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



MAGASISKOLA
sorozat I.

Karinthy Ferenc Könyvtár
Pócsmegyer, Kossuth Lajos út 27.

KönyvtárMozi

2018. jan. 30. (kedd) 18.30

Magasiskola
magyar filmdráma (1970) 82' 
Rendezte: Gaál István
Mészöly Miklós azonos című kisregényének filmváltozata, parabolafilm, amely egy speciális kis közösség kegyetlen belső rendjét tárja fel.

2018. febr. 27. (kedd) 18.30

Megszállottak
magyar filmdráma (1961) 95' 
Rendezte: Makk Károly
Bene László mérnök hivatali gáncsoskodások és megromlott házassága miatt az Alföldre kéri áthelyezését. A megszállottan dolgozó férfi lépten-nyomon bürokratikus akadályokba ütközik.

2018. márc. 27. (kedd) 18.30

Feldobott kő
magyar filmdráma (1968) 84' 
Rendezte: Sára Sándor
Pásztor Balázs, egy falusi vasutas fia az '50-es évek elején filmrendezői szakra jelentkezik, de mivel apját bebörtönözték, nem veszik fel a főiskolára. Földmérői állást vállal.

A vetítések utáni beszélgetést Schramkó Péter vezeti.



www.konyvtarmozih.u

Zenebölcsi a Rendezvényközpontban

Már több, mint 10 éve, hogy zenebölcsi foglalkozásokat tartok a Dunakanyar különböző településein. Pócsmegyer egyike azoknak a helyeknek, ahová minden héten egy hétköznap délelőtt várom a kisgyermekükkel otthon lévő anyukákat, hogy együtt énekeljünk, mondókázzunk, játszunk a kicsikkel. A zenei nevelést nem lehet elég korán elkezdni, a gyerekek már csecsemőkorukban is igen fogékonyak a zenére. Öröm látni, ahogy az éneklésre elindul kezük-lábuk, vagy éppen megnyugszanak, akár elcsendesednek muzsikaszóra. A apróságokkal közös játékok, a lovagoltatók, höcögtetők aztán otthon is folytathatók - és folytatandók is. Éppen ezért a zenebölcsi legalább akkora részben szól a szülőknek, hiszen feleleveníthetik rég tanult dalaikat, akár tanulhatnak újakat, amelyek aztán a család közös kincsévé válhatnak.

A foglalkozások félórások, azokon a gyerekek és kísérőjük közösen vesznek részt. Az eszközöket, hangszereket, bábokat, játékokat mind én viszem, csak a gyerekeket kell elhozni ☺.

A zenebölcsi foglalkozás keddenként 9.15-től kezdődik a Karinthy Ferenc Könyvtárban.

Az újévben először január 9-én, kedden találkozunk."

SZABÓNÉ TEGZES ORSOLYA



Színházbusz 2018

Immár negyedik éve, hogy Színházbuszok indulnak Budapestre. 2017-ben voltak olyan hónapok, amikor nem egy, hanem két busz is ment olyan kurrens előadásokra, mint a Mamma mia, a Nyomorultak, az Őrült nők ketrece, valamint olyan művész előadásokra, mint a Borisz Godunov, a Varázs, vagy a Gézagyerek.

A színházi darabok egy része az önfelédtt kikapcsolódás mellett, gondolkodnivalót is adott. Bizonyára mindenkinek van kedvenc, meghatározó, vicces pillanata az évről. Nekem mindig mosolyt csal az arcomra, amikor eszembe jut, hogy a Fővárosi Nagycirkuszban játszhattam a bohóccal.

Színházbusz információ



Idén nagyon korán indult az első busz. Január 6-án megyünk/mentünk az Operett Színházba megnézni a Rebecát. A buszok természetesen nem állnak le. Mint minden

évben, most is felhívom a Kisbíró olvasóinak figyelmét, hogy a jegyvételi határidők rövidege miatt, csak online tudok toborozni nézőket: a honlapon, hírlevélben és a facebookon. Akinek nincs lehetősége ezeket nézni, de szívesen jönné színházba, kérem, adja le a nevét és telefonszámát a PRK-ba. Aki régebben már jelentkezett nálam, az is erősítse meg telefonszámát, mert ezt az új listát fogom felhívni a jövőben.

PRK elérhetőségek:

E-mail: prk@pocsmegyer.hu vagy

Telefon: 26/200-013

Nagyon boldog, színházi élményekben gazdag, új évet kívánok!

SZŐCS PÉTER

WWW.KORAGYERMEKKOR.HU

EGY PORTÁL SZÜLŐKNEK:

A gyermek fejlődéséről életszakaszonként 7 éves korig.

Szűrővizsgálatokról.

Szülői kérdőívekről.

Gondozásról.

Családról.

Egészségről.

Problémahelyzetekről.



INFORMÁCIÓK TANÁCSOK VIDEÓFILMEK KALKULÁTOROK

LÁTOGASSON EL HOZZÁNK!

ÉLETKORHOZ KÖTÖTT VÉDŐNŐI SZŪRŐVIZSGÁLATOK 0-6 ÉVES KORIG

A szűrővizsgálatok célja a fejlődésben történő megtorpanások, eltérések korai felismerése, a betegségek kialakulásának megelőzése.

KÉRJÜK, HOGY A VÉDŐNŐI SZŪRŐVIZSGÁLATOKRA AZ ADOTT ÉLETKOR BETÖLTÉSÉIG HOZZA EL GYERMEKÉT!
Bővebb tájékoztatást gyermeke védőnőjétől kaphat.



A VÉDŐNŐI SZŪRŐVIZSGÁLATOK IDŐPONTJAI:

1. hónapos 2. hónapos 3. hónapos 4. hónapos 6. hónapos
9. hónapos 1. éves 15. hónapos(csak ha szükséges) 18. hónapos
2. éves 2,5 éves(csak ha szükséges) 3., 4., 5., és 6. éves

— ÉLETKOR SZERINTI — KÖTELEZŐ VÉDŐOLTÁSOK

0-4 HÉT

BCG OLTÁS

Gümőkór (tuberculosis, tbc) ellen

2 HÓNAP

DTPA+IPV+HIB+PCV OLTÁS

Torokgyík (diphtheria),
Szamárköhögés (pertussis),
Merevgörcs (tetanus),
Gyermekbénulás (poliomyelitis anterior acuta),
b típusú Haemophilus influenzae (Hib),
Streptococcus pneumoniae (pneumococcus) ellen

3 HÓNAP

DTPA+IPV+HIB OLTÁS

Torokgyík, Szamárköhögés,
Merevgörcs, Gyermekbénulás,
b típusú Haemophilus influenzae (Hib) ellen

4 HÓNAP

DTPA+IPV+HIB+PCV OLTÁS

Torokgyík, Szamárköhögés,
Merevgörcs, Gyermekbénulás,
b típusú Haemophilus influenzae (Hib) ellen,
Streptococcus pneumoniae ellen

12 HÓNAP

PCV OLTÁS

Streptococcus pneumoniae



18 HÓNAP

DTPA+IPV+HIB

Torokgyík, Szamárköhögés,
Merevgörcs, Gyermekbénulás,
b típusú Haemophilus influenzae (Hib) ellen

15 HÓNAP
MMR OLTÁS

Kanyaró (morbilla),
Rózsahimlő (rubeola),
Mumpsz (parotitis epidemica) ellen

6 ÉV

DTPA+IPV

Torokgyík, Szamárköhögés,
Merevgörcs, Gyermekbénulás,
ellen

Bővebb tájékoztatást kaphat gyermeke védőnőjétől, háziorvosától.
A védőoltások célja a szervezet védelmének biztosítása a kórokozók támadásával szemben.

Készült a járási/fővárosi, megyei vezető védőnők közreműködésével.
(2017.)

2018 a Családok éve

A 2018-as évet
Magyarország Kormánya
Családok évének nyilvánította,
melynek égisze alatt
számos lokális és országos rendezvény
kerül megszervezésre.

A programokról a
<http://www.csalad-ok.hu>
weboldalon lehet tájékozódni.



Beszámoló a Nyugdíjas klub háza tájáról

Pontosabban, klubunk 2017. IV. negyed-ében folytatott tevékenységéről, kellemes időtöltésekről, készséges részvételről a településünk közösségének rendezvényein. A jelszó, legyünk együtt, mi idősebbek minél többet, töltsük el szabadidőnket tartalmas foglalkozásokkal, ne hagyjuk magára Pócsmegyer-Surányi nyugdíjasait, az otthon egyedül szomorkodó sorstársainkat.

Lentebb ismertetjük programjainkat időrendben, elismerve, hogy néhány esetben a remek programoknak csak élvezői és nem szervezői voltunk, de mint ismert, végső célunk az idő értelmes és kellemes eltöltése. Október 16-a, a Szigeti tekerők Pócsmegyeren. Ez alkalommal a népes kerékpározó társaságot láttuk vendégül zsiros kenyérral, a Pázsit tónál üstökben rottyogó remek gulyással, jó hangulattal.

Október 19-én Dr. Kiss András, nyugalmazott háziorvosunk és világtáncosunk régi

diaképeiből tartott képes élménybeszámolót, osztatlan sikerrel.

Október 21-én a hetek óta tervezett szüreti mulatságra, szüreti bálra került sor, a Pócsmegyer Rendezvényközpontban, mondhatni telt házzal. Nagy örömeinkre és gyönyörűségünkre a Kiss Ági vezette, SZIA gyermek táncsoport lépett fel, majd a siker koronáját csaknem elragadta tőlük nyugdíjas hölgytársainkból verbuválódott táncsoport remekbe szabott tánccsopordíaja. A jó zene és finom falatok mellett izgalmas tombola is részét képezte az estnek.

November 10-én, az Önkormányzat által minden évben megrendezett Idősek Napján, mint ünnepeltek vehettünk részt. A kis óvodások aranyos programját követően, két táncos pár bűvölt el mozdulataival, kosztümjeivel minden jelenlétet. A műsor és a remek vacsora elfogyasztása után nem maradhatott el a nyugdíjas társadalom fergeteges, fáradhatatlan tánca sem. Köszönettel tartozunk Pócsmegyer Önkormányzatának a nagyszerű programért.

November 16-án, Porst Pál (a dióliget megálmodója és szülőapja) egyebekben szintén világtáncos, már a címében is izgalmas Ausztrália-Újzéländ útról tartott hallatlanul érdekes vetített képes előadást.

November 25-én, ötvenhét kalandor szállt autóbuszra, hogy a már-már világhírűvé vált vadlúdhúzást és a tatai tavon való pihenését megleshesse. Hogy az elszántság nagy volt, jelzi, hogy már hajnali öt óra előtt megszálltuk a kényelmes, remek járművet. Igen kellemes nap volt, a baj csak az volt vele, hogy a vadludak nem magasról pottyantottak ránk, ugyanis kényelmesen dagonyáztak a tóban, csak egy távoli fekete kontúr volt, amit láttunk. De az idő, meg a forralt bor, – ebből következően a hangulat – remek volt, hazáig szólt az ének.

November 30-án, a Nyugdíjas klub tagjai részére állítottunk össze szerény mikulás csomagocskákat. Tevékenységünkben igen megtisztelő és kedves segítséget kaptunk Csoóri Julikától és Zsanettól, akik karatézó csemetéikért jöttek a Rendezvényközpontba. Köszönjük Julika és Zsanett!

December 5-én, a település gyermekei várták izgalommal az Önkormányzat által meginvitált Mikulást. Mi nyugdíjasok pedig december 9-én, a Pázsit tó vendéglőben vettük át a Mikulás ajándékát, és ünnepeltük magunkat harmonikaszóval, és az összes szakácsverseny győztesét lepipáló vaddisznó pörkölttel (Kulcsár Tamás, Sággi Zsolt, Ráckevei Roland és Balla Péter remekműve), sütemények özönével. Sokan összejöttek és remekül éreztük magunkat.

December 23-án, a Mindenki Karácsonyán mi is részt vettünk. Meghallgattuk ifj. Csoóri Sándor ünnepi beszédét. Sajnos az adventi koszorú negyedik gyertyáját Gombás Jenő alpolgármester csak lélekben gyújthatta meg. A viharos szél meghiúsította ezt a kedves hagyományos gesztust, de a meghitt ünnepi hangulatot nem tudta megzavarni. December 31-e Szilveszter, és a nagy PRK rendezvény napja, ahol önfelelt vendégek voltunk. Remek zene, étel-ital mellett igazi szilveszteri buli részesei lehettünk. Hogy is van a szólásmondássá vált szindarabi mondat? Jövőre Veletek ugyanitt!



Rászoruló és adományok

A *Közi, önkéntes!* csoportunk, eddig leginkább az utca-örökbefogadási programjáról volt ismert, azonban idén karácsonyra új tevékenységbe kezdünk.

Látva, hogy településünkön – mint szerte az országban – sok család küzd megélhetési gondokkal, és az önkormányzat forrásai szűkösek, úgy gondoltuk, hogy a magunk szerény eszközeivel mi is megpróbálunk segíteni.

Még ősszel csatlakoztunk az Együtt Egymásért Dunakanyar Egyesülethez (EEDE), amelynek Pócsmegyer-surányi szekciója lettünk. Adománygyűjtő tevékenységbe kezdünk, azzal a szándékkal, hogy a helyi rászoruló családoknak, idős embereknek a befolyt összegből élelmiszersomagot vásároljunk karácsonyra. Kampányunk az októberi bolhapiacra kezdődött, és november 1-től kint volt az adománydobozunk Surányban az Ági Közértben, majd később kikerült a faluban a Megyer ABC-be, a gazdaboltba és a gyógyszertárba.

Igyekeztünk körültekintően eljárni, és fontosnak tartottuk, hogy a beérkezett adományok valóban a leginkább rászorulókhoz jussanak el. A listák összeállításában Kajos Lászlóné volt a segítségünk, akinek nagyon köszönjük a munkáját! Igyekeztünk nyitott szemmel járni, hogy eljussunk olyanokhoz is, akiknek elkélne a segítség, de maguktól nem kérnek. Ezúton is szeretnék mindenkit arra biztatni, hogy ha a szomszédjában ismer rászoruló családot, idős embert, jelezze nekünk.

A cipősdoboz akció mára már országos mozgalommá nőtte ki magát, de mi úgy gondoltuk, hogy jó lenne, ha helyi lakosok helyi rászoruló gyerekeket ajándékoznának meg vele! A gyűjtéseket az Advent első, második és harmadik gyertyájának meggyújtásakor is folytattuk, kis asztalkánkhoz sok cipősdobozt hoztatok, és sűrűn csengettünk az adományaitok dobozba dobásakor. Szívmelengető volt megtapasztalni, hogy az itt élőkben, milyen erős az emberi szolidaritás érzése. A közösségi kohézió sokat erősödött ebben az időszakban.

Végül, december 17-én lezártuk a gyűjtési kampányt, ami a következő eredménnyel

zárult: a listánkon lévő minden rászoruló gyereknek jutott korosztályának megfelelő karácsonyi cipősdoboz ajándék, sőt a néhány többletet a pócsmegyeri védőnő helyezte el, valamint néhányat anyaintézményünk, az EEDE tahitótfalui rászorulókat kaptak. Az adománydobozokban 109.035 Ft gyűlt össze, amelyet idén a surányi Ági Közértben, mint a legeredményesebb adománygyűjtő helyen vásároltuk le. A pénzből 15 db élelmiszersomagot állítottunk össze, amelyeket december 23-ig kiszállítottunk surányi és pócsmegyeri rászoruló

családoknak és időseknek.

Köszönjük a támogatásokat és adományaitokat, amellyel összességében mintegy ötven helybeli embertársunknak tettük szebbé a karácsonyát. Köszönet érte!

Köszönöm a munkatársaimnak, különösen Várnoki Mónikának, valamint Bana Erzsébetnek, Péter Klárának, Viszota Orsolyának és Kovács Olgának a támogatást, a figyelmet, a segítséget!

koszionkentes@gmail.com

TOPITS JUDIT



PRK – 2017 év összefoglaló

„Kell egy hely” – sokszor halljuk, vagy mondjuk ezt a mondatot.

Településünkön ez a hely a Pócsmegyeri Rendezvényközpont (PRK), mely teret ad közösségeknek, szintériként szolgál a kiscsoportok tevékenységéhez, helyszíne a faluban zajló kulturális és egyéb rendezvényeknek, otthona a könyvtárnak, információs központja a lakosságnak és az idelátogatóknak.

Mi, akik ebben a rendezvényközpontban dolgozunk, legjobb tudásunkkal és lelkesedésünkkel igyekszünk végezni feladatainkat, hogy minél változatosabb, színvonalas programokat nyújtsunk a településünkön élők számára. Célunk továbbá az, hogy a környékbeli falvakból, városokból is ellátogassanak hozzánk, részt vegyenek programjainkon, megismerjék településünket.

Természetesen, munkánk során sokszor kapunk hideget – meleget, az előbbi igyekszünk pozitívan értelmezni, és fejlődésünkhöz felhasználni. Nem tagadom, hogy az elmúlt időszakban volt olyan pont, amikor „kissé” értetlenül és tehetetlenül álltunk a történések előtt. „Szívünket, lelkünket” beleadva szerveztük a Rézangyalok koncertjét, ami nem „csupán” egy koncert volt, hanem a GYEREKEKRŐL, A GYEREKEKÉRT szólt, és az érdeklődők száma mégis meglepően kevés volt.

De, mint említettem, sok biztatást, ötletet, segítséget is kaptunk, aminek mindig nagyon örülünk, hiszen a programok sikeréhez kellenek az érdeklődők, a látogatók, a helyet „használók”. Visszatekintve a 2017-es évre, igencsak színes volt a programkínálat a PRK-ban. Csak néhányat említenék közülük.

Szerveztünk gyerekeknek szóló színházat, Nyári Detty előadásában „A hőember ajándéka” címmel. Ez egy klasszikus bábelőadás volt, melyben Vivaldi csodálatos muzsikája is felcsendült. De járt nálunk az Ákombákom és a Battyu színház is.

Több felnőttnek szóló színházi előadás is megnézhettek a kedves érdeklődők, pl. a Metamorf Színház előadásában Rejtő Jenő: „Tévedésből jelentik”, vagy a Székér Színház: „A Kérők” című komédiáját.

Mindeközben az emberek egészségére is odafigyelve, helyet biztosítottunk az „Egészségnapnak”. Az esemény sikerét bizonyítja, hogy évről évre többen jelentkeznek a vizsgálatokra, így a jelentkezési



hely bizony hamar betelik. Kétszer is ellátogatott hozzánk a Máltai Mentőszolgálat tisztje, aki a hétköznapi elsősegély ellátására tanított meg minket, és kipróbálhattuk az újraélesztést is.

Az egészségünk mellett a lelket is ápoltuk. A házasság hete rendezvénysorozat kapcsán Szóke András pszichológust kérdeztük arról, hogy mi a jó házasság titka, hogyan lehet jól kommunikálni egy kapcsolatban. A jelenlévők a beszélgetés folytatását kérték, amire egy következő alkalommal sort is kerítettünk.

Májusban, Pál Feri atya magával ragadó előadását hallgathattuk meg, melyre a környékbeli településekről is sokan eljöttek.

Laár András a buddhizmus „rejtelseibe” avatott be minket, egy kis zenével fűszerezve azt. Kövesdi Krisztinától megtudhattuk, hogy mi is az a családállítás, és azt a gyakorlatban is kipróbálhattuk.

Szerencsére – a számomra oly kedves –, verses estekből sem volt hiány. Az „Irodalmi kávéház” keretein belül februárban vendégünk volt Rábai Zsanett, aki Füst Milán verseit adta elő, majd Szinetár Dóra színésznő, aki kedvenc verseit mondta el. Áprilisban Hobo látogatott el önálló, József Attila estjével. Az Irodalmi kávéházat a Szigetmonostoron élő Szirony György és Az Art osztály zárta.

Ősszel egy újabb irodalmi programmal bővült a PRK „repertoárja”, melynek címe: Írók a szigeten. Ezeken az esteken Murányi Sándor Olivér író beszélget, kérdez író társaitól. Ezeket az esteket a jókedv, a családi-as, közvetlen hangulat jellemzi. Vendégül láthattuk Grecsó Krisztiánt, akivel az akkor frissen megjelent „Harminc év napsütés” könyvéről beszélgettünk. Az író közvetlensége, humora igazán magával ragadó volt. Decemberben pedig ellátogatott hozzánk Bodor Ádám Kossuth – díjas költő, akivel

találkozni nagy élmény és megtiszteltetés volt.

Többször is megrendezésre került a „Vállalkozói fórum”, melynek célja a helyi és környékbeli vállalkozások működésének segítése, működtetése. Ezekon a fórumokon olyan szakértők tartanak előadást a vállalkozásokat érintő témákban, akik gyakorlati tapasztalatokkal is rendelkeznek. A téma mindig változatos, és kifogyhatatlan, úgyhogy ezt a programot idén is megrendezzük, melyre a belépés ingyenes!

A Rendezvényközpont szerencsés adottságai miatt, komolyzenei és könnyűzenei koncerteknek is helyszínül szolgál. Október végén a „Rézangyalok” láthattuk vendégül. Ez igazi örömmel volt Oravec György zongoraművésszel, ahol hátrányos helyzetű gyerekek zenéltek nekünk, akik a hangszertanulással, a zenével próbálnak kitörni a számunkra szinte felfoghatatlan mélységénél.

Decemberben a Filharmónia Magyarország együttműködésével, egy három részből álló koncertsorozat első részét, a „Táncra Magyar!” komolyzenei koncertet hallgathattuk meg a Duna Szimfonikus Zenekar előadásában. A következő, februári koncerten a Forgó együttest látjuk vendégül, áprilisban pedig Mózes Tamara együttese: „Jazz mindenből” koncertjét várjuk szeretettel.

2017-ben vidám mulatságokban sem volt hiány. A farsangi bálon a zenét a Cocco Bello partyzenekar biztosította, és több ötletes jelmez közül sorsolták ki a fődíjat. A Nyugdíjas klub által szervezett Szüreti bál is sok érdeklődőt vonzott. Ezen a bulin minden korosztály képviseltette magát. Az évet a szilveszteri program zárta, amelyen közel 200 fő vett részt. A finom, ízletes vacsorát „Toncsi konyhája” biztosította, a táncot pedig a Bananas együttes számaira rophattuk. Ez a multság méltó befejezése volt a 2017-es évnek.

Végezetül pedig arra szeretném kérni kedves olvasóinkat, segítsék munkánkat azzal, hogy látogatják rendezvényeinket, ötleteiket, észrevételeiket megosztják velünk!

Elérhetőségeink:

Tel.: +36 26 200 013

E-mail: prk@pocsmegyer.hu

facebook: Pócsmegyer Rendezvényközpont

SZEI – A radiológiai vizsgálatok veszélyei

(avagy miért nem ajánlott saját szakállunkra vizsgálatokat rendelni)

Napjainkban, amikor a média zúdíítja ránk a különböző szörnyű kórokról és az orvosi tévedésekről szóló híreket, nem meglepő, hogy az emberek úgy érzik, maguknak kell az egészségük érdekében lépéseket tenniük.

Az orvosokba vetett hitük sajnos gyakran megrendül. Nyilván ezek a hírek zömükben igazak, de elenyésző részei az orvos-beteg kapcsolat során kialakult helyzetnek. Már a 20. század első felében ismert volt az az újságírói szlogen, hogy az nem hír, ha egy kutya megharap egy postást, viszont igazi szenzáció, ha egy postás teszi ezt egy kutyával.

Ma ugyanez a helyzet az egészségügyben. Hányszor lehet azt olvasni, vagy hallani, hogy XY a sikeres orvosi beavatkozásnak köszönhetően meggyógyult? Pedig higgyék el többnyire ez történik.

Ma Magyarországon számos diagnosztikai magánrendelő áll a lakosság rendelkezésére. Ez bizonyos szempontból pozitívum, mert az állami egészségügyben tapasztalható hosszú várakozási idő lerövidíthető. Ugyanakkor károsnak ítélem abból a szempontból, hogy orvosi indikáció nélkül is igénybe vehető.

Itt első sorban az ún. ionizáló sugárzást alkalmazó eljárásokra (röntgen, CT, izotóp) gondolok. Ugyanis a sejtekben az ionizáló sugárzás hatására ionok és szabad gyökök keletkeznek. Ez a sejt működésében zavarokat okozhat.

A DNS sérülése sejtburjánzáshoz vagy az utódok genetikai károsodásához vezethet. A lakosság sugárterhelése két fő forrásból származik, az emberi tevékenység által közvetlenül nem befolyásolt természetes sugárzásból és az emberi tevékenység következtében kialakuló mesterséges sugárforrásoktól.

Természetes sugárterhelésen az élővilágra annak kialakulása óta ható, ismereteink szerint közel állandó, azonban a Föld egyes részein különböző nagyságú sugárterhelést értjük. Ennek világátlagos 2-3 μSv éves szinten, ám a különböző területeken ettől jelentős mértékű eltérés tapasztalható. A Magyarországi adat 3-4 μSv -t értékek közé tehető.

Külső sugárterhelés két összetevője a kozmikus és a földkérgi eredetű sugárzás. A kozmikus sugárzás elsődleges komponens-



sei a világűrből a Földre érkező nagy energiájú részecskék. A hazai jellemző átlagértéke 370 μSv .

A földkérgi eredetű sugárterhelést a Föld keletkezésekor már meglévő és elegendően hosszú felezési idejű radioizotópok és bomlástermékeik okozzák. Hazai értéke szabadban 70 μSv . Épületben ez az érték magasabb. Ennek oka az építőanyagokban bedúsuló radioaktív anyag koncentráció. Hazai viszonylatban ez 377 μSv .

A mesterséges eredetű sugárterhelés legjelentősebb tényezője az orvosi diagnosztikai és terápiás kezelés. Ez hazánkban személynként általában 1 μSv körüli érték.

A másik jelentős tényező a kísérleti atomrobbantások által okozott úgynevezett globális kihullás. Ennek dóziszáruléka 0,01 μSv .

Ezen összetevőkből származó éves sugárterhelés átlag 2,5 μSv évente.

Tudnunk kell, hogy a szervezetet ért ionizáló sugárzás hatása kumulálódik (összeadódik) és nem semmisül meg. Tehát a szervezetet bármikor is éri sugárzás, a hatása megmarad és a következő expozíció (bármikor is következik be) erre ráakódik. Ebből is látható, hogy pl. az egyes CT vizsgálatok milyen jelentős sugárterhelést okoznak, Gondoljunk bele, ha csak évente ismétljük is meg ezeket a vizsgálatokat, a szervezetünkre milyen hatást gyakorolnak. Természetesen, ha ezek a vizsgálatok orvosilag indokoltak, akkor a haszon nagyobb, mint az általa okozott káros hatás.

De, ha indokolatlanul alkalmazzuk, felesleges veszélynek tesszük ki szervezetünket.

Az emberi szervezet egészét ért sugárzás dózis egyenértéke (μSv)	A sugárzás szükségszerűen bekövetkező élettani hatása
< 250	nincs kimutatható hatás
250 – 500	orvosilag kimutatható, de tünetmentes
750 – 1000	múló rosszullét, fáradékonyság
1000 – 2000	tartós zavarok jelentkeznek a vérképző szervek működésében
4000 félhalálos dózis	súlyos sérülés, orvosi kezelés hiányában 50%-os az elhalálozás
6000 halálos dózis	igen súlyos károsodás, speciális orvosi kezelés hiányában 2 héten belüli halál

Ezért azt tanácsolom mindenkinek, hogy bármilyen az egészségével kapcsolatos problémája lenne, ne az internetet, vagy a szomszédasszony tanácsát vegye figyelembe, hanem forduljon bizalommal kezelő orvosához.

Az egyes röntgen vizsgálatok által bekövetkezett sugárterheléseket a mellékelt táblázatot szemlélteti.

A lakosságot érintő, érdeklő kérdéseket a szerkesztőségbe (kisbiro@pocsmegyer.hu) küldhetik (akár név nélkül is) és szakembereink hónapról hónapra megválaszolják azokat.

DR. NYITRAI MÁRTA – RADIOLÓGUS FŐORVOS

ORVOSI DIAGNOSZTIKA

Eljárás	Effektív sugárdózis	Ennek megfelelő háttérsugárzás
has és kismedencei CT	10 mSv	3 év
has és kismedencei CT + kontrasztanyag	20 mSv	7 év
Koponya CT	2 mSv	8 hónap
Koponya CT + ka.	4 mSv	16 hónap
Gerinc CT	6 mSv	2 év
Mellkas CT	7 mSv	2 év
Rtg. felvétel- mellkas	0,1 mSv	10 nap
Rtg. felvétel- gerinc	1,5 mSv	6 hónap
Rtg. felvétel- végtag	0,001 mSv	3 óra

Téli veszélyek

*Valami nagy-nagy tüzet kéne rakni,
Hogy melegeknek az emberek.*

*Ráhányini mindent, ami antik, ócska,
Csorbát, töröttet s ami új, meg ép,
Gyermekjátékot, – ó, boldog fogócska! –
S rászórni szórva mindent, ami szép.*

*Dalolna forró láng az égig róla
S kezén fogná mindenki földiét.*

*Valami nagy-nagy tüzet kéne rakni,
Hisz zúzmarás a város, a berek ...
Fagyos kamrák kilincset főlzaggatni
És rakni, adjon sok-sok meleget.*

*Azt a tüzet, ó jaj, meg kéne rakni,
Hogy fölengednének az emberek!*

József Attila szavai már a telet idézik, időjárásunk még enyhe arcát mutatja, azért nem árt felkészülni már most a téli évszaknak megfelelő nagyobb lehülésre, szélsőséges időjárási helyzetekre, intenzív havazásra!

Készüljünk fel a havazásra!

- Érdemes folyamatosan figyelemmel kísérni a híradásokat és az időjárás előrejelzést.
- Célszerű előkészíteni hólapátot, homokot, elemes rádiót és zseblámpát, tartalék elemeket.
- Gondoskodni kell, hogy a mobiltelefonok fel legyenek töltve, indokolt lehet tartalék akkumulátor beszerzése is.
- Megfontolandó, hogy ivóvízből (ásványvízből), nem romlandó élelmiszerekből, gyógyszerekből néhány napra elegendő tartalékot képezzünk.



- Érdemes hordozható alternatív fűtőtestet, vagy tűzhelyet készenlétbe állítani és felhalmozni tartalékokat tüzelőanyagból.
- Legyen elérhető helyen elegendő mennyiségű meleg ruházat, amely lehetővé teszi a többrétegű öltözködést!

Az otthon biztonsága!

- Hagyományos tüzelőberendezés használata esetén különös figyelemmel kell lenni a tűz megelőzésre, füstelvezetésre.
- Azokat a PB-gázzal üzemelő fűtőkészülékeket, amelyek nincsenek a kéménybe kötve, vagy az égéstermék szabadba történő kivezetése más módon nem megoldott, soha ne üzemeltesse folyamatosan zárt térben! A helyiség nagyságától és a fűtési fokozattól függően legalább egy-másfél óránként szellőztetni kell a helyiséget, ellenkező esetben a felgyülemelő égéstermék mérgezést okozhatnak.
- A gázszolgáltatás ideiglenes kimaradása esetén ne hagyja nyitva a fűtőkészülék elzárócsapját!
- Legyenek otthon alapvető gyógyszerek, kötszerek, ha csecsemő van a családban, számára tápszerek!



Utazás télen!

- Szélsőséges időjárási körülmények között nem biztonságos az utazás, különösen, ha nagyobb távolságra kell eljutni!
- Ha feltétlenül szükséges útnak indulni, mindig kísérelve tegye és csak abban az esetben, ha meggyőződött róla, hogy úti célját biztonsággal eléri és a visszautazás feltételei biztosítottak!
- Ha nagyobb távolságot kell gyalogosan megtennie, öltözzön rétegesen, felsőruházata lehetőleg legyen vízhatlan, vigyen magával meleg kávét vagy teát!
- Autóval csak akkor induljon el, ha feltétlenül szükséges, ha járműve megfelelő műszaki állapotban van és rendelkezik a biztonságos téli üzemeléshez szükséges felszereléssel (téli gumiabroncsok, hólánc, tartalék üzemanyag, elakadás esetére lapát vagy ásó, homok, stb.)!
- Indulás előtt autójában helyezzen el meleg takarót, legalább egy napi étkezésre elegendő élelmiszert!

» Folytatás a 16. oldalon

Téli veszélyek

» Folytatás a 15. oldalról

• Legyen felkészülve, hogy autója bármikor elakadhat és esetleg csak napok múlva fogják kiszabadítani! Öltözetét úgy állítsa össze, hogy szükség esetén gyalog is képes legyen folytatni útját!

Gondoljunk a magányosan és az utcán élőkre!

A hideg idő beálltával veszélyben vannak a hajléktalanok és a fűtetlen lakásban élők, figyeljünk oda rájuk!

A jó idő elmúltával a hirtelen beköszöntő hideg, a 0 Celsius fok alatti hőmérséklet kemény próba elé állítja az utcán, a tüzelő nélkül, elhagyatott tanyákon, külterületen, lakásukban egyedül élő idős embereket.

Védelmük érdekében a rendőrség a jelzőrendszer részeként a társszervekkel - mentőszolgálatok, katasztrófavédelem, a megyei és települési önkormányzatok, jegyzők és polgármesterek - közösen felhasznál minden rendelkezésére álló eszközt és együttműködik a közszolgáltatást végző szervekkel és a civil szervezetekkel.

Az állami intézményeken, a civil, karitatív, egyházi szervezeteken túl az egyes állampolgároknak is nagy szerepük lehet abban, hogy az időjárás okozta tragédiák megelőzhetőek legyenek. Kérjük, hogy a hideg idő beköszöntével figyeljenek a környezetükben élőkre, a legveszélyeztetettebb, magányos idős emberekre és az utcára szorult hajléktalanokra!

Alkoholt soha ne fogyasszon a hideg elleni védekezés céljából! Kezdeti élenkítő hatása után csökkenti a fizikai teljesítőképességet, fáradtságot, bágyadtságot okoz, illetve csökkenti a helyzetfelismerő- és ítélőképességet, amely ilyen helyzetben életveszélyes lehet

Amennyiben tud olyan emberről, aki veszélyhelyzetbe került, akit a kihűlés veszélyeztethet, kérjük, tegyen bejelentést az ingyenesen hívható 107-es, vagy a 112-es telefonszámokon, vagy jelezze a lakóhely szerint illetékes önkormányzatnak!

PEST MEGYEI RENDŐR-FŐKAPITÁNYSÁG
BŰNMEGELŐZÉSI OSZTÁLY

Szigetnapló – Medvenéző (részlet)

– Mesélj valamit! De ne a medvékről! – kéri filmszínész barátom.

Elgondolkodom, mit is teszek, amikor nem jön a *barnabundás*, és a nagyvárostól távol vagyok, a vadon kellős közepén. Megrögzött kényszerbetegként naponta ötször takarítom a fotógépet, aztán elmegyek, és szomorúan tankolom az autóm. A legutolsó pénzem is benzinre megy, hogy kijuthassak az erdőre, valamint törökbúzára, amit kiszórok a vadaknak. Mindezt nem lehet kitenni a Facebookra, csak a végeredményt. Ha van. Ha nincs, marad a küzdelem.

Hét napja hajnalban kelek, csontokat is viszek a vadaknak, mégsem látok semmit. Három lesnél helyezek el élelmet, amit a madarak felesznek. Eközben megérkezik költőbarátom két fiával. Ezer kilométerről jönnek, hogy medvét lássanak szabadon. – Jönni fog! – biztatom őket, miközben én vagyok a legbizonytalanabb.

Miért is erőltetem annyira? Mert létkérdés. A mackók egyszerre orvosaim, papjaim és pszichológusaim. Válásaim idején nyújtott vigaszt látványuk. Amikor sikertelennek láttam magam, ott voltak ők. Néha két lábra álltak, így figyelték, hogy közeledik-e hozzájuk valaki. Elrontott életemben megmutatták, hogy létezik még fenség. A kalandot jelentik számomra, amelytől annyira félnek a hétköznapiakba kapaszkodó emberek. Negatív előjellel használják ezt a



fogalmat. Pedig egy házasságot megtartani ugyanakkora kaland, mint háromszáz nőt elcsábítani.

Én kétszer is belebuktam. Minden kalandá válhat, ami kiszakít minket a megszokottságból, a rutinból, a lelki sárgalázból, amely az unalmat, a tétlenséget, a megtörtenséget eredményezi. Hány üres tekintetű ember jön velem szemben az utcákon és az üzletekben. Hány ismerősöm megy el úgy mellettem, hogy nem vesz észre, ha nem köszönök rá. Csak néznek maguk elé mereven, mintha kényszer volna számukra még maga a járás is. Ébren alvók, de nem ébren álmodók. Mert minden ember akkora, amekkorák ébrenléti álmai.

Nincs bennem már ellentét a nagyváros és a természet között, mert mindenütt ott a kaland lehetősége.

Mindkét helyen megragadhatom saját életem, hogy kezdjek vele valamit. Ezért mo-

solyogva térek vissza a plázákba, ha nem jön a medve. A telefonárus már vár, hogy kicseréljük mobilomon a kijelzővédő fóliát háromezerért. Értelmetlennek tűnő cselekvés, mert nem kopott a régi. De egyensúlyban tart. Az eladó nevetett az elején. Most már halál komolyan eljártssza, hogy szükséges a csere. Rituálisan veszi le és teszi fel a képernyőre a nylonokat, én meg újra a zsákmányszerzés örömteli állapotába kerülök.

Érdekes módon az erdőből nem hozok ki semmit. Se halat, se vadat, se madarat. Virág és gomba nélkül érkezem. Mindennél fontosabb együtt lélegeznem a vadonnal, amely feltölt.

A medvék a Szentendre-szigetre és a fővárosba is elkísérnek. Agyamban ágaskodnak, figyelnek, hogy érkezik-e betolakodó a területükre. Napokra, órákra feledtetik velem az utamon szerzett sebeket. Ébren tartják bennem a kalandvágyat és a széperzéket anélkül, hogy mániákussá válnék. Akkor is róluk mesélek, amikor ennek az ellenkezőjét kérik, és amikor éppen napok óta nem jönnek elő.

Egyetlen témám maradt? Elment az eszem? Megbolondult Szent Ferenc, amikor prédikálni kezdett a madaraknak, és megszelídítette a gubbiói farkast? Megbolondultam?

MURÁNYI SÁNDOR OLIVÉR

Magyar konyha egészségesen – tésztafélék

A gabona több mint 10 ezer éve az emberiség fő tápanyagforrása. Minden szeme érték, ősidőktől fogva mindig felhasználták az egész magot. A finomított termékek, mint a manapság szokásos fehér lisztek, csak az előző évszázadban jelentek meg, és csak most ismertük fel, hogy ez tévedés volt. Az 1990-es évek elejétől kezdünk visszatérni a helyes útra, ugyanis az egészséges konyha nem használ finomított lisztet, és cukrot sem. Mindkettő csökkentett tápértékű termék. A fehér lisztből a búza rostanyagainak és vitaminjainak java részre hiányzik, ami különféle bélbetegségek előidézője lehet. Helyette szója-, graham, rozs vagy durumlisztet, egyszóval teljes kiőrlésű liszteket használunk. Az ezekből sült barna kenyér laktat, de kevésbé hizlal, és kiváló kiegészítője mindenféle zöldségnek, gyümölcsnek. Tésztát is ezekből a lisztekből gyúrunk, de ne önmagukban, hanem rétesliszttel keverve. Így olcsóbb is, mintha készen vennénk.

Durumlisztből készült tészta

25 deka durumlisztet egy csipetnyi sóval, 1 deci vízzel kemény tésztává gyúrok, majd elfelezem. A két cipő tetejét egy kevés olajjal megkenem, és így pihentetem. Készíthetem úgy is, hogy tojást adok hozzá, de akkor a vizet csökkentem. Pihentetés után egy-egy levél tésztát nyújtok ki belőle. Kicsit szikkadni hagyom, majd enyhén meglisztezem, a gyújtófára csavarom, középen végigvágom, majd a nyújtófát kihúzom belőle, és a tésztát megint kettévágom. A két tésztát egymásra borítom, és jó éles késsel különböző formájúra vágom. Ha nem levesbe főzöm, akkor az eljárás a következő. Bő, enyhén sós vizet forralok. A tésztát beledobom, és megkeverem. Amikor feljön a víz tetejére, már kész is. Szűrőlapáttal kiszedem, és langyos vízzel leöblítem. A jól lecsöpögtetett tésztát lábasban, meleg olajban vagy margarinban forgatom meg.

Fontos, hogy az üzletekben vásárolt kiváló tojásnélküli olasz durumtésztákat nem szabad főzni, inkább csak a rizshez hasonlóan duzzasztom. Egy nagy fazékban sós vizet forralok, a tésztát beleszórom, esetleg 1 evőkanál olajat öntök bele. Ha a víz újból felforr, megkeverem, lefedem, és 1-2 percig formi hagyom. Utána a tüzet elzárom. A fedőre még egy vastagabb konyharuhát is terítek, és a cso-



magoláson feltüntetett időpontig (ami a tészta vastagságától függően 8-10 perc) állni, vagyis duzzadni hagyom. A megadott idő után lecsöpögtetem, és forró margarinon vagy étolajon megforgatom.

Graham-lisztből készült tészta

A durumlisztből készült tésztához hasonlóan készítem, csak 1 kg Graham-liszthez 2 evőkanál szójalisztet, 2 tojást, sót és anynyi vizet gyúrok, hogy jól nyújtható tésztát kapjak.

Réteslisztből készült tészta

A durumlisztből készült tésztához hasonlóan készítem, csak 1 rész szójalisztet és 2 rész réteslisztet használok hozzá. Úgy is csinálom, hogy 1 vagy 2 tojást annyi liszttel összegyúrok, amennyit felvesz. Ilyenkor só és víz nem kell bele.

Levesekbe használható tészták Csipetke

Egy rész szójalisztet két rész rétesliszttel összekeverek, 1 tojást beleütök, enyhén megsózom, és ha kívánja, vízzel jó keményre gyúrom. Kézzel elcsipkedem és a levesbe szórom. Csipetkét durumlisztből is szoktam készíteni, de akkor nem használlok hozzá tojást.

Durumdara-galuska

1 tojást fölverek, 1,5 evőkanál durumdarát, és 1 kiskanál olajat hozzáadok. Enyhén megsózom, apróra vágott zsázsával vagy petrezselyemzölddel fűszerezem, majd fél órát állni hagyom. Utána forrásban lévő levesbe szaggatom

Eresztett tészta

Egy rész szójalisztet két rész rétesliszttel, egy kevés sóval, meg vízzel hígra keverek, és villa fokán át vagy fakanállal kevergetve a forrásban lévő levesbe eresztetem.

Galuska

1 tojást, 1 kiskanál olajat, csipetnyi sót, annyi durumliszttel dolgozok össze, hogy közepes keménységű tésztát kapjak. Mokkáskanál segítségével a forró levesbe szaggatom úgy, hogy a kanalat mindig a forró levesbe mártom. Kb. 4 percig főzöm, ez alatt feljön a leves tetejére. Gyorsabb a művelet, ha galuskaszaggatón keresztül juttatjuk a levesbe.

Reform májgaluska

Egy tojást fölverek, majd hozzáadok 1 apróra-pépesre kapart csirkemájat, 2 kiskanál zsemlemorzst, meg 1 evőkanál durumbúzadarát. Apróra vágott zsázsával, 1 mokkáskanál majoránnával, késhegynyi őrlt fehér borssal fűszerezem. Jól összekeverem, és egy picit állni hagyom. Kávéskanállal a forrásban lévő levesbe szaggatom úgy, hogy a kanalat mindig a levesbe mártom. Ha a galuskák feljönnek a leves tetejére, kész is. Ha vízben főzzük ki a galuskákat, akkor lefagyasztható.

Graham-galuska

30 deka teljes kiőrlésű búzalisztet 3 evőkanál búzadarával (lehet durumdara is) 3 tojással, csipetnyi sóval és kb. 3 deci tejjel jól elkeverek. Hűtőszekrényben 1 órán át pihentetem, majd forrásban lévő sós vízbe szaggatom. Leszűrve 1 evőkanál olajban megforgatom, és köretként tálalom különböző zöldségekből készült pörkölt mellé. Úgy is szoktam készíteni, hogy margarinnal kikent tűzálló tálba szedem, reszelt sajttal és tejjel meglocsolom, majd arany barnára sütöm. Nyáron paradicsom-salátával, ősszel és télen nagyon finom apróra vágott hordós savanyú káposztával is fogyasztható.

Túrógombóc

80 deka sovány túrót burgonyanyomón átörök, 3 tojást, és 15 dkg durumdarát adok hozzá. Enyhén megsózva összegyúrom, majd 1 órán át állni hagyom. Vizes kézzel gombócokat formálok belőle, és forró sós vízben, kis lángon, lefedve, 15 percig főzöm. Közben kb. 15 deka zsemlemorzst szárazon megpirítok, majd 2 evőkanál olajat adok hozzá. A megfőtt, szűrőkanállal kiszedett gombócokat beleforgatom, és tányérra szedem. Zsírszegény tejjel meglocsolva, szőlőcukorral meghintve tálalom.

» Folytatás a 18. oldalon

Magyar konyha egészségesen – tésztafélék

» Folytatás a 17. oldalról

Lekváros derelye reform módra

Először a tésztát készítem el: 80 deka főtt burgonyát még melegen áttörök, megvárom, amíg kihűl. Kb. 25 deka Graham-lisztet, 3 evőkanál búzadarát, egy kevés sót, 1 tojást és 1 kiskanál margarint hozzáadva jól összedolgozom. 2-3 cipót gömbölyíték belőle, amit pihentetés után kerek lappá nyújtok. A tészta alsó felére szilva-, vagy baracklekvárból (melyet búzacsírával kevertem össze) makkáskanállal ujjnyi távolságra kis gömböket pötyögtetek. A tésztát felülről ráhajtom, és a lekvárhalmok körül az ujjammal lenyomkodom. Derelyevágóval kockákra vágom, és enyhén sós, forrásban

lévő vízben kifőzöm. Olvasztott margarinnal szedem. Szárazon pirított zsemlemorzsával, darált mákkal vagy darált dióval szórom meg, a tetejére szőlőcukrot hintek. Ebből a tésztából nagyon finom szilvás-, vagy barackos gombócot is szoktam készíteni.

Csöröge

40 dkg lisztbe 5 tojássárgáját tettek. Hozzáadtak 2 evőkanál tejfölt, 2 evőkanál rumot, egy pici sót, 2 evőkanál porcukrot, 5 dkg vajat és jól összegyúrták. Ha lágy lett a tészta, akkor tettek hozzá még egy kis lisztet. Egy-két óráig letakarva pihentették. Kinyújtották késfok vastagságúra, és

derelyevágóval jó nagy tenyérnyi rézsütös kockákat vágtak. Minden kockát közepén kétszer bevágtak, és a végét a lyukon áthúzták. Forró zsírban erős tűznél kisütötték. Gyorsan kell sütni, mert úgy lesz ropogós. Itatós papírra szedték, és még melegen porcukorral meghintették.

(Katona Gézané emlékére a recept megtalálható a Pócsmegyeri Konyhák II. kötetében.)

Jó étvágyat!

Minden kedves olvasónak boldog, egészségben gazdag Új Esztendőt kívánok!

BORSZÉKINÉ RÉTHÁTI ÁGNES



Nemzeti Adó-
és Vámhivatal

SAJTÓKÖZLEMÉNY

Budapest, 2018. január 2.

Kormányablakokban is intézhetőek az adóügyek

Pest megyében január elejétől már négy Kormányablakban is intézhetik adóügyeiket az érintettek. A NAV munkatársai a gyáli, pilisvörösvári, szentendrei és a szobi Kormányablakokban lesznek elérhetőek.

A NAV Pest Megyei Adó- és Vámigazgatósága 2017 telétől Budapesten a Dózsa György útra költöztette központi ügyfélszolgálatát, de megmaradtak a váci, szigetszentmiklósi, ráckevei, nagykátai, gödöllői, érdi, dabasi és ceglédi kirendeltségek. Ezek mellett 2018. január 2-től már Gyálon, Pilisvörösváron, Szentendrén, Szobon is várja az ügyfeleit a helyi Kormányablakokban a NAV munkatársa.

A kirendeltségekhez hasonlóan az adóügyek széles körét intézhetik a Kormányablakokban dolgozó NAV munkatársaknál, teljesség igénye nélkül: adókártya ügyintézés, bevallás átvétele, egészségügyi szolgáltatási járulékkal kapcsolatos információk, adószámla egyeztetés, tájékoztatás az adószámláról, beadványok/kérelmek átvétele, megszemélyesített csekk kiadása, általános tájékoztatási tevékenység magánszemélyek részére. Akárcsak a többi NAV ügyfélszolgálaton, az érintett Kormányablakokban is lehet bankkártyával fizetni.

Adóügyek intézése a Kormányablakok nyitvatartásától eltérő:

Nemzeti Adó- és Vámhivatal Pest Megyei Adó- és Vámigazgatósága

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Nyitva tartás	8:15 – 15:30	8:15 – 15:30	8:15 – 15:30	8:15 – 15:00	szünnap

További információ: Salgó Attila

Tel: 06-70-491-2907; 06 1 427 5061 • E-mail: pest.sajto@nav.gov.hu • Honlap: <http://nav.gov.hu>

Jó szomszédok voltunk

A dombháton, sűrű fenyőfák mögött bújt meg Sanyi bácsi és Ami néni vikendháza Surányban, az Ibolya utcában. A szemközti szomszédjaink voltak. A kedves, idős házaspárból sugárzott a szeretet egymás iránt, és mások felé is.

Mint hithű katolikusok, nem hagytak ki egyetlen vasárnapi misét sem. Amália még énekelt is a templomi kórusban. Ennek ellenére, kis szobájuk falaira nem csak szentképeket akasztottak a fészület mellé. A bejáratnál szemközti falon, közepre téve, egy indián főnök tollkoronája köszöntötte a belépőt. Alatta vízszintesen helyeztek el egy díszes békepipát, melynek két oldalán félelmetes, festett varázsló álarcok voltak. Közöttük besárgult régi fotókon, rézkarcokon és bekeretezett újságkivágáson, vadnyugati hősök pózoltak. Az oldalfalakon a többi kép között, vicces, festett tojásfejek lógtak, szögekre akasztva. Ami néni művészi igényességgel hozta létre őket. Egyszer megmutatta nekem is, hogyan készíti elő a tojásokat, amik végül emberi arcokat ábrázoltak.

A tyúktojásba két kis lyukat fúrt. Kifújta belsőjét, átmosta a héjat, és madzagra fűzte azokat. Bohócot, ördögöt, groteszk fejeket festett rájuk. Anilin festékkel, és hegyes, nyest ecsetekkel dolgozott. Nála láttam először a fényképretranszferre használatos festéket, és finom ecseteket.

Némelyik tojásfej kopasz maradt, másokra kalapot, sapkát, vagy haját ragasztott. Volt kendős boszorkány is vasorral. A fej alá erősített fekete rongy lebernyegbe kis játék seprút tűzött. Persze az aranyhajú királylány sem hiányozhatott a tojásfejek sorából.

Mai eszemmel úgy gondolom, ha Ami néni az inkvizíció idején él, nem ússza meg a bo-



szorkányüldözést, és biztosan máglyán végzi. Egy szó, mint száz, a kis hétvégi házban rengeteg érdekes látnivaló volt a korombeli gyerekek számára. Ennek híre ment a környékünkön. Az idős házaspárnak nem volt utódja. Sanyi bácsi fiatal mérnökként került a frontra. A Don kanyarban egy gránátrobbanás életveszélyesen megsebesítette, a repesz kiszakított egy darabot a homlokcsontjából. Kész csoda, hogy túlélte. Platina lemezzel foltozták be, és rokkantná nyilvánították. Ami néni húzta fel a cipőjét, mert tartózkodnia kellett a hajolgatástól. Ezért mondtak le a gyermekvállalásról, de nagyon szerették, ha gyerekek veszik körül őket. Megadták azt a türelmet, kedvességet, amit sokszor a szülők nem tudnak saját gyerekeknek biztosítani. Nem egyszer fordult elő, hogy öt-hat kislány gyűlt össze körülöttük. Együtt rajzolgattunk, festettünk vízfestékkel, és eleséget tettünk a madáretetőbe. Sokféle kismadár gyűlt össze, ha csendben, türelmesen kivártuk érkezésüket. A faoszlóra szerelt etetőnek teteje is volt, alatta kis betonfürdőkád, amolyan miniatűr tavacska, amiben meleg napokon, örömmel pancsoltak a madárkák.

A fenyőfákon több fedeles fadobozt is láthatunk. Ami néni „madár-laknak” hívta ezeket a deszkából összeszögelt házikókat, amikbe énekes madarak költöztek. Ami néni öccse, Józsi bácsi fabrikálta szabadidejében, és a fenyőfákra erősítette. Olyan kis lyukat fúrt bejáratnak, hogy a verebek ne férjenek be. Abban az időben rengeteg veréb volt, és kitérték a kisebb énekes madarakat a fészükéből.

Szerettem átjárni Ami néniékhöz. Az öregek szívesen beszélgettek a falon lévő tárgyairól, és mindig volt sütemény, olykor tea, vagy kakaó is.

Surányban, az Ibolya utcában, a hatvanas évek elején nem volt televízió. Hogy is lehetett volna, amikor még az elektromos áramot sem kötötték be.

Jó időben, délelőtt strandoltunk, ebéd után fociztunk. Esti program nem volt a korosztályom részére. Petróleumlámpánál nem szerettem olvasni. Még a detektoros rádiókat hallgathattam volna, de legtöbbször csak recsegett.

Ezért örömmel vettem részt Ami néni péntek esti gyerek zsúrján, aminek fénypontja a mesemondás volt. Vastag párnákon helyezkedtünk el a fal mellett. Szemünk a ház asszonyára szegeződött. Amália olyan átéléssel tudta előadni történeteit, hogy közben úgy éreztem, hogy én is részese vagyok a kalandnak. May Károly, Cooper és Verne Gyula regényhősei elevenedtek meg meséiben. Sztyeppéken lovagolhattunk, vad sziklás vízmosásokban kerestünk aranyrögöket, vagy éppen a tenger alatt hajóztunk a Nautiluson.

A kis hétvégi házat kitágította a képzelet. A történetek végén, mindig a jó győzedelmeskedett.

ISTÓRIÁS

A könyvtár nyitvatartása

Hétfő:8:30 – 12:30 15:00 – 18:30

Kedd: 8:30 – 12:30 –

Szerda: 8:30 – 12:30 15:00 – 18:30

Csütörtök: – –

Péntek: – 15:00 – 18:30

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

Telefonszám: 06 30 831 0301

E-mail: konyvtar@pocsmegyer.hu

facebook: Könyvtár Pócsmegyer-Surány



Programajánló

Időpont	Program	Helyszín
Január 16. 17:00	Előadás Aba-Novák Vilmos festőművészről	Karinthy Ferenc Könyvtár
Január 19. 18:00	Irodalmi Kávéház – Póka Éva est	Rendezvényközpont
Január 28. 16:00	Kiállítás – Vándordiákok Európában	Rendezvényközpont
Január 30. 18:30	KönyvtárMozi – Magasiskola	Karinthy Ferenc Könyvtár
Február 7. 10:00	Filharmonia 2. előadás – Duna parton van egy malom – Forgó együttes	Rendezvényközpont
Február 26. 18:00	Irodalmi Kávéház – Szirony György József Attila estje	Rendezvényközpont
Február 27. 18:30	KönyvtárMozi – Megszállottak	Karinthy Ferenc Könyvtár
Március 15.	Nemzeti Ünnepek	
Március 27. 18:30	KönyvtárMozi – Feldobott kő	Karinthy Ferenc Könyvtár
Április 5. 15:00	Filharmonia 3. előadás – Jazz Mindenből – Mózes Tamara Együttese	Rendezvényközpont

Rendezvényközpont állandó programjai

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

HÉTFŐ

9:00 – 10:00 3-1-2 Meridián torna – Ági néni
16:15 – 17:15 Gyermek show tánc – Kiss Ági
17:15 – 18:15 Gyermek show tánc – Kiss Ági

KEDD

8:15 – (Könyvtár) Zenebölcsi –
Szabóné Tegzes Orsolya
17:00 – 18:00 Karate – Sipos István

SZERDA

9:00 – 10:00 3-1-2 Meridián torna – Ági néni
16:15 – 17:15 Gyermek show tánc – Kiss Ági
17:15 – 18:15 Gyermek show tánc – Kiss Ági

CSÜTÖRTÖK

17:00 – 18:00 Karate- Sipos István

Civilek Háza állandó programjai

Surány, Akácós út 17

A programokról naprakész információk hírlevelünkben.
Feliratkozás www.pocsmegyer.hu oldalon.

Hétfő 16:30 – 18:30

Társasjáték és kártya klub – Szócs Péter

Hétfő, szerda, péntek 18:30 – 19:30

Női torna – Ficzek Kati



muszakitahi.hu

MŰSZAKI VIZSGA – 06 30 900 4898

Tahitótfalu, Szabadság út 15.

BENT A TSZ TERÜLETÉN

**• EREDETVIZSGA • KÖTELEZŐ BIZTOSÍTÁS
• OKMÁNY ÜGYINTÉZÉS**

INGYENES ÁLLAPOTFELMÉRÉS

Közérdekű telefonszámok

Mentők	104
Tűzoltók	105
Rendőrség	107
Szentendrei Rendőrkapitányság	06-26/502-400
Tahi Rendőrőrs	06-26/387-140
Körzeti megbízott Komora András	06-20/912-3197
Kéményseprés	1818
Szentendrei Földhivatal	06-26/312-413 06-26/301-743
Szentendrei Közjegyző	06-26 311-581
Agrártámogatások – Hansági Dénes	06-30/244-9546
Barangoló Óvoda	06-26/396-078
Pócsmegyer Iskola	06-26/395-133
Szigetmonostor Iskola	06-26/393-100
Pócsmegyer Rendezvényközpont	06-26/200-013
Nyugdíjas klub	06-20/325-1960
Posta	06-26/395-575
Takarékszövetkezet	06-26/395-003
ELMŰ Ügyfélszolgálat	06-40-38-38-38
Református Lelkészi Hivatal	06-26/395-128
Római Katolikus Plébánia	06-26/385-807
Baptista Lelkészi Hivatal	06-20/886-1927

A Polgármesteri Hivatal elérhetőségei

Cím: 2017 Pócsmegyer, Hunyadi u. 6.

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

Ügyfélfogadás

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

Németh Miklós polgármester fogadóórja előzetes bejelentés alapján

Feladatkör – ügyintéző	Telefon	E-mail
Polgármester Németh Miklós	06-26/814-843	polgarmester@pocsmegyer.hu
Jegyző Zákányné dr. Szőke Tímea	06-26/814-842	jegyzo@pocsmegyer.hu
Titkárság dr. Kálmán Kreisz Ágnes	06-26/814-850	kalman.kreisz.agnes@pocsmegyer.hu
Adóügyek Kőbányai Jánosné Hajdúné Kánai Enikő	06-26/814-848 06-26/814-841	ado@pocsmegyer.hu ado2@pocsmegyer.hu
Pénzügy Simon Zsuzsanna Debreczeni Beáta	06-26/814-846 06-26/814-849	gazdalkodas@pocsmegyer.hu penzugy@pocsmegyer.hu
Műszaki előadó (Építési- műszaki és csatorna ügyek) Takács József	06-26/814-847	muszak@pocsmegyer.hu
Iktatás Somogyiné Alagyi Szilvia	06-26/814-845	iktatas@pocsmegyer.hu
Igazgatás (Anyakönyvi ügyek, lakcímbjelentés) Kajos Lászlóné	06-26/814-844	igazgatas@pocsmegyer.hu
Közterület-felügyelő Bodor Róbert	06-30/579-9510	kozteruletfelugyelet@pocsmegyer.hu

GYÓGYSZERTÁR

Pócsmegyer, Ady E. u. 12.,

Tel.: 06-26/395-277

Hétfő: 14:00 – 19:00

Kedd: 8:00 – 13:00

Szerda: 13:00 – 18:00

Csütörtök: 8:00 – 13:00

Péntek: 8:00 – 13:00

ORVOSI ÜGYELET

Tahitótfalu, Visegrádi u. 12.,

Tel.: 06-26/387-030

Hétköznap 17:00 órától reggel 7:00 óráig

Hétfőn és ünnepnapokon egész nap.

GYERMEKORVOSI ÜGYELET

Szentendre, Bükköspart 27.,

Tel.: 06-26/312-650

Hétfőn és ünnepnapokon:

9:00 – 13:00 óra közt gyermekorvosi ügyelet,

13:00 óra után a központi ügyelet

HÁZIORVOS

Dr. Szabó György – Tel.: 06-70/293-0050

Csefő Tiborné Erika – Tel.: 06-20/327-9560

Pócsmegyer, Ady E u 12., Tel.: 06-26/395-123

Hétfő: 14:00 – 19:00

Kedd: 8:00 – 12:00

Szerda: 13:00 – 17:00

Csütörtök: 8:00 – 12:00

Péntek: 8:00 – 12:00

ÁLLATORVOS

Dr. Bándli József – Tel.: 06-30/974-2548

Hivatalba történő előzetes bejelentés alapján.

DunakanyarVet Állatorvosi Rendelő

Tahi, Elekfy Jenő utca 4., Tel.: 06-20/450-0709

ÁLLATPATIKA a szigeten

Tahitótfalu, Hősök tere 15.,

Tel: 06-70/369-1111

Hétfő – Péntek: ... 8:00 – 11:00 / 15:00 – 16:00

Szombat: 8:00 – 12:00

FOGORVOS

Dr. Kolcsár Attila – fogszakorvos

Pócsmegyer, Ady E. u. 12.,

Tel.: 06-26/395-123, 06-20/422-7092

TB finanszírozott rendelési ideje

Hétfő: 8:30 – 16:00

iskolafogászat: 9:00 – 11:00

Csütörtök: 13:00 – 20:00

Kérjük, hogy fogfájással a rendelés első órájában jelentkezzenek!

Magánrendelés:

Kedd: 14:00 – 17:00

Előzetes bejelentkezés: Szekeres Erika

Tel.: 06-26/395-123, és 06-20/422-7092

VÉDŐNŐ

Gyöngyösiné Baranyi Mária

Pócsmegyer, Ady E. u. 12.,

Tel.: 06-26/395-123, Mobil: 06-30/694-3265

Kedd 8:30 – 9:30

Szerda 8:30 – 12:30

PÓCSMEGYER – LEÁNYFALU RÉVÁTKELŐ MENETREND

Peiker és Társai Kft., Tel.: 06-70/577-7753, 06-30/599-8705

Munkanap		Hétféle és ünnepnep	
Pócsmegyer	Leányfalu	Pócsmegyer	Leányfalu
**5:05	**5:00	**5:05	**5:05
**5:20	**5:25	**5:50	**5:55
**5:50	**5:55	**6:15	**6:35
**6:10	**6:35	**6:40	**6:45
**6:40	**6:45	7:30	8:00
*7:00	*7:05	8:40	9:00
7:30	7:35	9:40	10:00
7:40	8:00	10:40	11:00
8:40	9:00	11:40	12:00
9:40	10:00	12:40	13:00
10:40	11:00	13:40	14:00
11:40	12:00	14:40	15:00
12:40	13:00	15:40	16:00
13:40	14:00	16:40	17:00
*14:10	*14:35	17:40	18:00
14:40	15:00	18:30	18:35
*15:30	*15:35	**19:10	**19:30
16:00	16:05	**20:10	**20:30
*16:30	*16:35	**21:10	**21:35
17:00	17:05	**22:20	**22:30
*17:30	*17:35	-	-
18:00	18:05	-	-
18:30	18:35	-	-
**19:10	**19:30	-	-
**20:10	**20:30	-	-
**21:10	**21:35	-	-
**22:20	**22:30 (éjszakai pótlék 3.000.-Ft + teljes áru jegy)	-	-

*Az egy csillaggal jelölt járatok csak tanítási napokon közlekednek.
** A két csillaggal jelölt csak előre egyeztetés alapján közlekedik.
(telefonon az adott nap 17:00 óráig)

Kormányablak Tahitótfalu

Cím: 22022 Tahitótfalu Szabadság tér
Telefon: 1818, E-mail: 1818@1818.hu

Nyitvatartás:

Hétfő: 7:00 – 17:00
Kedd: 8:00 – 18:00
Szerda: 8:00 – 20:00
Csütörtök: 8:00 – 18:00
Péntek: 8:00 – 16:00

Vándordiakok Európában

A REFORMÁCIÓ ÉS A PEREGRINÁCIÓ

PÓCSMEGYERI
RENDEZVÉNY-
KÖZPONT
Kossuth u. 27.



MEGNYITÓ:
2018.
JANUÁR
28.
VASÁRNAP
16 ÓRA

A kiállítás
február végéig
tekinthető meg.

Hulladékgyűjtési rend 2018

A szelektív és zöld hulladék zsákok beszerzése

Zöldhulladék gyűjtő zsákok 50 Ft áron, a Szelektív hulladék gyűjtő zsákok térítésmentesen beszerezhetőek az alábbi helyszíneken:
Pócsmegyer Község Önkormányzata (Hunyadi utca 6.),
Ficsor Lászlóné Vegyes Iparcikk (Kossuth Lajos utca 21.)

A kommunális, zöld és szelektív gyűjtések időpontjai:

	Dátum	Kedd	
JANUÁR	január 2.	Kommunális	-
	január 9.	Kommunális	Szelektív
	január 16.	Kommunális	-
	január 23.	Kommunális	Szelektív
	január 30.	Kommunális	-
FEBRUÁR	február 6.	Kommunális	Szelektív
	február 13.	Kommunális	-
	február 20.	Kommunális	Szelektív
	február 27.	Kommunális	-



Zöld Híd Régió Nonprofit Kft elérhetőségek:
Helyi tarifával hívható kék szám: 06 (40) 201-026,
Telefon: 06 (28) 561-200,
Postacím: 2100 Gödöllő, Dózsa György út 69.
E-mail cím: ugyfelszolgalat@zoldhid.hu,
Honlap: www.zoldhid.hu

Tévhit, hogy végig kellene aludnunk az éjszakát

Manapság igyekszünk minél hatékonyabban aludni: lefekvés után lehetőleg rögtön álmomba zuhanni, aztán egészen az ébresztőóra berregéséig úgy is maradni, hogy minél több pihenést szuszakoljunk bele az aktív napból kimetszett alvásidőbe. Az általános ajánlások szerint is hét-nyolc óra zavartalan alváshoz kell törekednünk. Ennek ellenére több jel is arra utal, hogy valójában nem arra vagyunk programozva, hogy megállás nélkül ennyit aludjunk.

Az egyértelmű, hogy az elegendő mennyiségű alvás nélkülözhetetlen az egészség megőrzéséhez, hiszen kulcsszerepe van a regenerálódásban és az agy méregtelenítésében. Az is világos, hogy ha keveset alszunk, az olyan, mintha nem is aludnánk, sőt nemcsak a mennyiség, de a rendszeresség is fontos. Na, de miért kellene ezt az alvásmennyiséget egy adagban letudni?

A történelem tanúsága szerint elődeink egyáltalán nem is aludtak egyhuzamban ennyit, hanem egy nagyobb megszakítást iktattak be az éjszaka közepén. Aztán jöttek az utcai lámpák, és minden megváltozott – de legfőképpen mi.

Bezzeg régen

A. Roger Ekirch történész volt az egyik első, aki rámutatott egy 2001-es tanulmányában, hogy a mesterséges fények elterjedése előtt, egészen az ipari forradalomig a kétfázisú alvás volt a jellemző.

Eszerint az emberek besötétedéskor lefeküdtek, aludtak nagyjából négy órát, aztán az éjszaka közepén felébredtek, egy-két órán át ébren voltak, majd újra álmomba merültek, és megint aludtak reggelig. Az ébren töltött intermezzo alatt gyakran ágyban maradtak, a teendőiken merengtek, az álmaikon gondolkodtak, olvastak, írtak, imádkoztak, illetve a mellettük fekvővel beszélgettek vagy éppen szexeltek. De az is előfordult, hogy felkeltek és a házban tettek-vettek vagy benéztek a szomszédhoz.

Ekirch rengeteg szépirodalmi és naplóból, hivatalos iratokból származó utalást gyűjtött össze erre a két felvonásos alváshoz. Az első (vagy mély) és második (vagy reggeli) alvást mint kifejezést pedig több nyelvben is azonosította. (Érdekesség, hogy szerinte amiatt, hogy ez a szokás, és ennek nyomában maguk a kifejezések is kikoptak, több klasszikus irodalmi műnél is félrefordításokhoz vezetett a 20. században.) Ezek az utalások csak a 19. század folyamán tűntek el fokoza-

tosan, ahogy a természetes alvási szokásaink szép lassan kimentek a divatból, a rendszeres éjszakai felébredésre pedig elkezdtek álmatlanságként tekinteni, és már az orvosok is a második alvás elkerülését kezdték tanácsolni.

Egy másik történész, Craig Koslofsky próbálta rekonstruálni, hogyan változtak meg ezek az alvási szokások. Míg korábban az éjszakai étellel csupa bűnös dolgot (betörést, prostitúciót, kicsapongást) azonosítottak az emberek, a reformáció és ellenreformáció idején kezdett szokássá válni, hogy üldözött csoportok az éjszaka oltalma alatt tartottak titkos összejöveteleket.

Idővel az éjszakai aktivitás a társadalom más csoportjaiba is átszivárgott, de ekkor még csak azokra volt jellemző, akik megengedhették maguknak a gyertyafény luxusát. Széles körben akkor kezdett elterjedni, amikor demokratizálódott az éjszakai fény, vagyis megjelent az utcai világítás intézménye, először Párizsban 1667-ben, majd szép lassan egyre több nagyvárosban. Az éjszaka divatossá vált, a tétlen ágyban fetrengés meg elpocsékolta idővé. Ezt a változást gyorsította fel Ekirch szerint az ipari forradalom és az elektromos világítás elterjedése.

És lőn világosság

A kulturális mellett élettani vonzatai is voltak ennek a változásnak. Ideális esetben az alvásunk összhangban lenne a természetes fény változásával, de a modern korban hajlamosak vagyunk az ilyen természeti szabályszerűségeket új kulturális mintázatokkal felülírni. A világítás általánossá válása is ilyen újdonság volt: nemcsak a lehetőséget teremtette meg a sötétedés utáni életre, de a szervezetünkre is hatással volt.

Régóta tudjuk, hogy más élőlényekhez hasonlóan az emberi szervezet is a természeti változásokhoz igazítja a biológiai óráját, az ezzel foglalkozó úttörő kutatók épp idén kaptak orvosi Nobel-díjat ennek feltárásáért. Ez a belső óra, vagyis az úgynevezett cirkadián ritmus határozza meg az alvás szabályozásában kulcsszerepet játszó hormon, a melatonin termelődését is. A dolog alapvetően úgy működik, hogy ha a szervezet napfényt érzékel, nem termeli az alvást segítő hormont, ha viszont azt veszi észre, hogy nincs már nappal, felpörgeti a melatonintermelést. Igen ám, de a mesterséges fény felboríthatja ezt a rendszer, így a cirkadián ritmusunkat is. A probléma lényege, hogy a szervezetünk

gyakran a mesterséges fényre, így a legtöbb kütyünk kijelzőjének kékes fényére is azt hiszi, hogy nappali fény, ettől összezavarodik, és elkezd össze-vissza termelni a melatonint. Ez az oka annak, hogy érdemes vigyázni a lefekvés előtti órákban a kijelzőbámulással, mert például az éjszakai mobilozás a kamaszokat is depresszióssá teheti. Ez a folyamat viszont nem a digitális, hanem az elektromos korról jelentkezett először, amikor a természetes sötétséget mesterséges fény oszlatta el. **Védje a szemét, hogy tudjon aludni éjjel!**

Ezekkel az élettani hatásokkal és a fentebb említett történelmi előzményekkel is összhangban áll annak az 1992-es kutatásnak az eredménye, amelyet Thomas Wehr pszichiáter-alváskutató végzett. Wehr az alanyait egy hónapon át minden nap 14 órán át sötétségben tartotta, és figyelte az alvási szokásaik alakulását. A kísérlet bizonyította, hogy ha a mai ember huzamosabb ideig csak természetes fénynek – illetve ha az nincs, akkor valódi sötétségnek – van kitéve, akkor egy idő után ugyanúgy rááll a két alvásrészlet közötti pár órás ébrenlétre, ahogy a feltételezések szerint a régi idők embere is aludt.

Ma az egészséges életmód kritériumaihoz hozzátartozik a folyamatos hét-nyolc órás alvás – nemcsak a köztudatban, de sok alvászakértő szerint is, bár ez utóbbi már változóban van. Pedig azon túl, hogy ez a tömbösített alvásmodell történelmi léptékkal mérve nem viszonylag fiatal, az egyéni és földrajzi eltéréseket is figyelmen kívül hagyja.

Ne maradjon le semmiről!

Nagyobb gond, hogy kontraproduktív is: akik nem képesek egyhuzamban ennyit aludni, úgy érezhetik, alvási problémáik vannak, így amikor éjjel felébrednek, a nyomás miatt, hogy aludniuk kellene, éppen hogy nehezebben tudnak visszaaludni, holott ettől még lehet, hogy semmi gond nincs az alvási szokásaikkal. Ha viszont erre rágörcsölnek, tényleg kialakulhatnak alvási problémáik.

Ezért ne aggódjon, ha nem az ágyban töltött idő 100 százalékát alussza át, a hiba nem feltétlenül az ön készülékében van, hiszen nem is feltétlenül hibáról van szó. Arra viszont figyeljen, hogy így vagy úgy, de eleget aludjon. Vagy legalább délután szundítson egyet!

FORRÁS: [HTTPS://INDEX.HU/TUDOMANY/TIL/2017/10/19/ALVAS_ALVASZAVAR_FENY_CIRKADIAN_RITMUS_MELATONIN_UTCAL_VILAGITAS/](https://index.hu/tudomany/til/2017/10/19/alvas_alvaszavar_feny_cirkadian_ritmus_melatonin_utcal_vilagitas/)

Ez talán valami varázsszó?

Páran már megkérdezték tőlem: ez talán valami varázsszó? Valóban, aki nem járt még Székelyföldön, nem is ismerheti, mit jelent a cím. Kányádi Sándor, költő még az 1950-es években megjelent NAGYKÜKÜLLŐ című versében így írt

*„Nagy a világ! S a földgömbre
milyen igazságtalanság,
kis folyónkat, a Nagyküüllőt,
bizony, reá sem rajzolták.*

*Pedig tudjátok meg:
szép szelíd hegyek öléből
jószagú fenyők tövéből
fakad, és úgy foly
akárcsak egy Neruda -verssor
szabodon és mégis mértéket tartva.”*

A Nagy-Küküllő Udvarhelyszék legjelentősebb folyóvize. A Görgényi havasokban a Nagy-Somlyó hegy tövéből, Székelyvarság közelében ered 1455 méter magasságból. A hossza mindössze 221 km, és becslések szerint vízgyűjtő területe 3606 négyzet-kilométer.

Azért is annyira kedves nekem, mert kevesebb, mint száz méterre születtem e folyótól. Benne tanultam meg már nagyon korán úszni, télen meg a jegén korcsolyázni. Akkoriban nem volt úszómester, így igencsak sajátos módszerrel tanították a gyermekeket – értem alatta a fiúkat –, mert mifelénk a lány nem gyermek, az egyszerűen csak „lány”. A folyón átívelő fahíd tartó oszlopainál elég mély volt a víz, ide dobták bele a hídról a kis lurkókat, akik kézzel, lábbal kapálóztak mentve az irhájukat, addig míg meg nem tanultak úszni. Teték ezt azért is, hogy a gyermekek ideje-korán tudjanak küzdeni az életükért, erősek legyenek, és soha ne adják fel. Bizonyították ezt elődeink is az évszázadok során, számos viharon, megpróbáltatásokon át a székely nemzet fennmaradásáért. Egy őrszem azért mindig állt a vízben, és mikor látta, hogy több kettőnél, kiemelte a halálfélelemtől remegő fuldoklót. A lányoknál azért kíméletesebb módszert alkalmaztak.

Később szintén a folyóhoz jártunk horgászni. Komoly felszerelésünk volt: a bot mogyorófaág, rábogozva kendercérna és a végén gombostűből hajlított horog. Valami apróságot néha-néha fogtunk is, akkoriban még a halak nem voltak annyira finnyásak.

Szülőfalum után az életem Székelyudvarhelyen folytatódott, és mit ad Isten, a Nagy-Küküllőtől kb. 200 méterre volt az új otthonunk.



Pár év múlva a Küküllőmező nevű fennsíkron vásároltunk egy düledező vityillót. Ezt természetesen újra kellett építeni. Egy székelyvarsági ácsot küldtek hozzánk, aki majd kiválasztja a megfelelő fenyőfát gerendának. Így indultunk el négyen. „Messzire megyünk?” -kérdeztük, mire az ács jókedvűen felelt: „Dehogyan, ehejt van!” - ami az ő szótárában közelit jelent. Mentünk legalább 7-8 km-t, de hogy az „ehejt” szerinte mekkora távot jelent, azt nem tudtuk meg. Mikor az „ehejt”-re megérkeztünk, lenyűgöző látvány fogadott. Sziklák alól, hatalmas fenyőkkel övezve, akkor még csak, mint „csecsemő”, ér formájában tárult elénk a Nagy-Küküllő forrása. Vize jég hideg, kristálytisza. Ezért a látványért érdemes volt idegyalogolni.

Vadregényes és egyben félelmetes is. Félelmetes, mert nem túl messze állt az „aranykor” vezéralakjának egyik vadászkastélya. Ezért itt a magaslesek környékén etették a medvéket, hogy mikor megérkezik hódolni vadászszennvedélyének, 1-2 trófeás állat is kerüljön puszkavégre, mert ha nem, akkor...! Ezek a medvék, már nem az erdei bogyókat csemegésző „kezes bárányok” voltak, hanem igazi vérengző, húsevő nagy vadak, melyek nem egyszer vittek el a tanyákról disznókat, és az embereket is szemrebbenés nélkül megtámadták.

A Nagy-Küküllő kezdetben gyors hegyvidéki pataként rohan, később folyóként egyre nagyobb kanyarokat ír le, alakítva ezáltal a tájat. Évezredek óta a magyar történelem „élő” szemtanújának számít. A középkori székely nemzetgyűléseket a folyó völgyében, az agyagfalvi réten tartották, mely Székelyudvarhelytől 12 km-re található. Ide tervezték és állították fel az 1848-as agyagfalvi székely

nemzetgyűlés monumentális emlékművét. A szoborcsoportot Kulcsár Béla szobrászművész tervezte, de sajnos 47 évesen elhunyt, így tervét végül változtatásokkal Hunyadi László és Kiss Levente, szintén marosvásárhelyi szobrászok valósították meg. Az emlékművet 1982-ben állították fel, de hivatalos felavatására 1990. október 14-én került sor. Az ünnepi eseményen, sajnálatos módon Kulcsár Béla neve el sem hangzott. 2006-ban az emlékműnél ünnepeltük az 500 éves SZÉKELY CONSTITUTIO-t:

„Mi Székelyország földjének lakói..., egész Székelyföldön lévő székeknek... adjuk emlékezetére, hogy mi az 1506. esztendőben Udvarhelyszéknek Agyagfalva majorjában gyűlést hirdettünk... Hogy az egyenlőtlenséget eltörölnénk...”

Ezen az ünnepségen került sor az emlékparkban 3 kopjafa felavatására, melynek talapzatán a következő olvasható:

*„Csak nem fajult el még a székely vér,
Minden kis cseppje drágagyöngyöt ér.”*

Szintén a Küküllő menti Székelykeresztúron kiemelt figyelmet szentelnek Petőfi Sándor körtéféjének. Az 1960-as években még élt a fa, vaspántokkal megerősítve, bekerítve. A kerítésen márványtáblát helyeztek el Kányádi Sándor versével.

*„Haldoklik az öreg tanú,
Petőfi vén körtéféja.
Azt mesélik ő látta volt,
Verset írni utoljára.”*

Ekkor a körtéfa mellé fiatal vadócot ültettek, amit beoltottak az öreg fáról, mely azóta kiszáradt, de tetőt emeltek föléje, hogy védjék az időjárástól.

Régen a fakitermelő Zetelaki székelyek tuta-jozásra használták a folyó erejét áradáskor. Egészen Segesvárig is elszállították ilyenkor az építéshez szükséges faanyagot. Ez jelentette a fő jövedelmi forrásukat.

A folyó halállománya nagyon változatos: pénzes pír, fejes domolykó, sebes pisztráng, márna, csuka, harcsa, néha kárász és ponty is akad a horogra.

A Nagy-Küküllő Balászfalva mellett egyesül a Kis-Küküllővel és így már Küküllő néven folytatja útját egészen Mihálcfalváig, ahol magába fogadja a Maros.




*Ha szeretnéd
ápolttá tenni kezeidet
vagy csak
szép körmökre vágysz,
várlak sok szeretettel Pócsmegyeren.*

Manikűr:
klasszikus, francia, japán

Gél lakkozás

Műköröm építés

Bejelentkezés, időpont egyeztetés
telefonon: 06 20/345-83-69
Klibán Livia

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!

Rendezvényekre, családi
összejövetelekre házi készítésű
sütemények elkészítését és
házhozszállítását vállaljuk!

Telefonszám: 06-30 3283944



T&T INGATLAN

ADÁS – VÉTEL
Közvetítés,
Értékbecslés,
Teljeskörű ügyintézés

LAKÁS – GÉPJÁRMŰ
Életbiztosítás

Ügyfeleim részére eladó házakat, telkeket keresek.
Tardi Tamás – ingatlanközvetítő



Tel.: 06-20/9533-754
E-mail: tardi1@freemail.hu

TŰZIFA ELADÓ!

**Tölgy hasítva 16.500,- Ft/m³
(ömlesztve)**

**Akác hasítva 18.000,- Ft/m³
(ömlesztve)**

A mennyiség a kocsi platóján lemérhető és
ellenőrizhető! 1 m³=1 m x 1m x 1m
Köbméteres vásárlás esetén
az ár tartalmazza Tahitótfalu 10 km-es
körzetében a házhozszállítás költségét is.

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

TAKARÍTÓ ESZKÖZ AKOL	SUGÁR JELE	MEG FEJTÉS 1. OSZLOP- SOR	A	AMERIKAI EGYESÜLT ÁLLAMOK	ZAMBIA AUTÓJELE	HAJÓHAD USA SZABVÁNY	BÁRMI	NÓTA	ÉRTÉKE- SÍTŐ	ÉSSZERÜ- SÉGGEL KAPCSO- LATOS	ALULRA	TROMBITA- HANG	KITÖL- TETLEN LEPLEZ
				FUT NIKKEL VEGYJELE					VALLÁSI ENEK RÓMAI 50				
ELLEN- ÁLLÁS KISEBB CSALÁS	ÓGERMÁN ROVASÍRÁS OLASZ AUTÓJEL				DRÁGÁLL VÉRADÓ					VAD- GALAMB VACAKSÁG			
				IDŐPONTOT MEG- HATÁROZ NAP TESZI					EZ A HAL NEM HALI! MINT KÖZEPEI		TETŐFEDŐ TANK KÖZEPEI		
VAGY (RÓV.) MEG FEJTÉS 2.	KERESZ- TUL HÁNYA- VETI			VÉGTELE- NŰL SOKI NITROGÉN VEGYJELE		NÉMÁN TORI PAMUT- VÁSZON		ITAL (SZLENG) DRÁMAÍRÓ (HENRIK)				DEHOGY! ERŐS SZÁNDÉK	
M			E										C
SZÍRIA WEB KÓDJÁ		GIGA NÁTRIUM VEGYJELE		LAKOMA PÁRATLAN VÁZA!		RÉSZBEN HIBÁS! CSÜFNEV		IRTJA ÁLLAT PRÉMJE			KELET FELSŐ VÉGTAG		KEN VEGYJELE KARTON RÉSZE!
NYUGTA- LANÍT	RAGASZTÓ FÉLSZEG- SÉG			REGISZT- RÁCIÓ RÖVIDEN MAGATOK		... ESZTER (KÉZI- LABDÁZÓ) LITER				KATALIN BECÉZVE MELYIK IRÁNYBÓL?			
				LÉTSZAM- FOLENY SERTÉS HÚSA						CSUKOTT TENYÉR ÜREGES VES			
HAMIS		ZAMBIA AUTÓJELE ANGOL FERFINÉV		TÁBLAKÉP ESTE KÖZEPEI		TONHAL KÖZEPEI GÖLEM HANGZÓ!		NŐI NÉV CSÜFÖLŐ- DŐ HANG- NEM					AMPER TULAJ- DONÁBAN LEVŐ
KUKORICA JELZŐJE				ÖREG NÉNIKE FORGALMI ADÓ		VERSENY- KUTYA ...STEP (TÁNC)				LIBÁT HÍZLAL ROMÁN TEHERAUTÓ			
LUXEM- BURGI AUTÓJEL	ÁLDOZATI HELY TÁG			ELÓTAG: ÚJ ELEJÉN SŐRÖS!				ISMÉT PÁRATLAN OLGA!				VONAL ELEJEN! NÉMA ZÓM!	
BIBLIAI SZEMÉLY ÜREGES VASRÚD				FESZULT, ROSSZ VISZONY EMI		... PLUS ULTRA SAJÁT MAGA			FELÜGYE- LET DEHOGY!				
			E										MŰLT IDŐ JELE

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

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

IMPRESSZUM:

Felelős kiadó: Pro Pócsmegyer Kft., 2017 Pócsmegyer, Hunyadi u. 6.,

E-mail: kisbiro@pocsmegyer.hu, **Szerkesztő:** Keresztes Jenő,

Nyomás: Pannónia Nyomda Kft., Budapest Megjelenik havonta 1200 példányban



filharmonia
MAGYARORSZÁG

PRK
PÓCSMEGYER
RENDEZVÉNYKÖZPONT

PÓCSMEGYER RENDEZVÉNYKÖZPONT, 2017-2018

ifjúsági bérlet

TÁNCRA MAGYAR!
Duna Szimfonikus Zenekar
Vezényel: Deák András

„DUNA-PARTON VAN EGY MALOM...”
Barangolás a Kárpát-medencében
Forgó együttes

„JAZZ MINDENBŐL”
Mózes Tamara Együttese

2017. December 13. 15 ⁰⁰ órától	2018. Február 7. 10 ⁰⁰ órától	2018. Április 5. 15 ⁰⁰ órától
---	---	---

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

Bérlét: 1400 Ft, Jegyár 600 Ft. Jelentkezés, érdeklődés: Bakos-Pós Emőke: +36 30 181 8025, prka@pocsmegyer.hu
Pócsmegyer Rendezvényközpont - 2017 Pócsmegyer Kossuth utca 27.

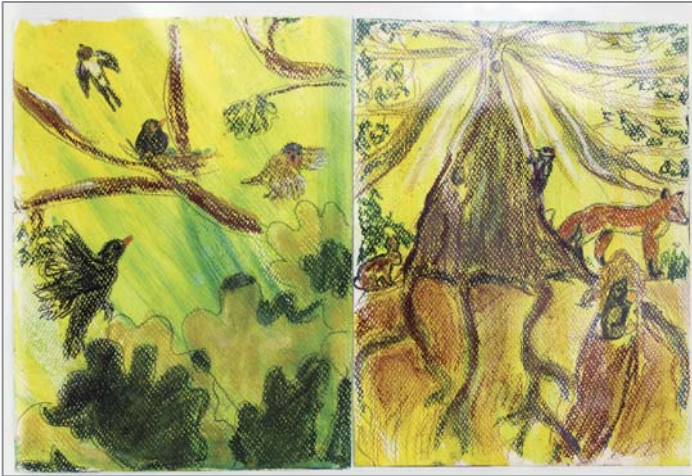
Közel hozzuk a zenét
WWW.FILHARMONIA.HU

ENERGIA ENKÖRÖZÉS
RENDEZVÉNYKÖZPONT nka
Nemzeti Kulturális Alap jegymester.hu

Decemberi programok

Szőcs-Barta Ágnes meseillusztrációiból nyílt kiállítás december 8-án

Több csoportos tárlaton voltak láthatóak alkotásai, a pócsmegyeri az első egyéni kiállítása. A településhez családi szálak is fűzik.



Irodalmi évváró Bodor Ádám Kossuth- díjas íróval december 15-én

Beszélgetőtárs volt Murányi Sándor Olivér



Filharmónia Magyarország koncertje (Táncra magyar!) december 13-án

Duna Szimfonikus Zenekar, Vezényelt: Deák András



Decemberi programok

Adventi gyertyagyújtás



Mikulás érkezése Pócsmegyerre

Az idén traktoron érkezett a Mikulás, de az ajándékosztás most sem maradt el.



Mindenki karácsonya



Szilveszter

