

DIÓSD

DIÓSD VÁROS INGYENES KÖZÉLETI HAVILAPJA
XXVII. ÉVFOLYAM • 2. SZÁM • 2017. FEBRUÁR

HÉJBAN



*Diósd Város Önkormányzatának
nevében tisztelettel köszöntjük a
hölgyeket nőnap alkalmából.
Bogó László polgármester*



Napelemes lakossági tájékoztató Diósdon!

Szeretne megszabadulni a villanyszámlától? Várjuk Önt is napelemes rendezvényünkre, amelyen eláruljuk, hogy mire is kell odafigyelni telepítéskor és bemutatjuk a legújabb napelemes technológiát!

Helyszín: Paulus Községi Ház (Diósd, Hunyadi u. 8-9.)

Időpont: 2017. március 4. 10 óra



Wagner Solar
HUNGÁRIA KFT.

Az esemény regisztrációhoz kötött!
36 (27) 548 440
info@wagnersolar.hu

Wagner Solar Hungária Kft.
2120 Dunakeszi, Fóti út 92.

www.wagnersolar.hu/diosd

KIADÓ

- Irodák-raktár
- Igényes kivitelben
- Jó parkolási lehetőséggel

Diósd, Petőfi Sándor u. 23.

TEL.: 06-30-377-0428

Tóth János

Számítógép- szerviz



70/772-0999

aplainfo@t-online.hu

Apla Bt. Diósd, Határ u. 52.

Javítás, bővítés, felújítás, vírusirtás,
internetbeállítás kiszállással is.

Laptopját (notebook), asztali számítógépét (PC)
szakszerűen (áramköri szinten),
rövid határidővel szervizelem

BZ BokorKandalló

KÖFARAGÁS ÉS KANDALLÓ ÉPÍTÉS



- KANDALLÓK
- CSERÉPKÁLYHÁK
- KŐPULTOK
- KŐ PÁRKÁNYOK
- EGYEDI KÖMUNKÁK

+36 70 380 8589

www.bokorkandallo.hu

PSZICHOLOGUS

Fekete Melinda

felnőtt klinikai szakpszichológus

weboldal: www.pszichologus.org

Rendelés: Törökbálint, szegfű utca 3.

Bejelentkezés: +36- 30-400-9335

feketemelinda@citromail.hu



BŐRGYÓGYÁSZAT • SEBÉSZET



LIGETI KLINIKA

ÉRD, BALATONI ÚT 91.

WWW.LIGETIKLINIKA.HU

tel: 06 23 376 173



SVÁB HAGYOMÁNYOK ŐRZÉSE

Diósdon régen nagy hagyománya volt a disznóvágásnak.

Szinte minden háznál tartottak disznót, s amint fagyos lett az idő, november végétől elkezdődött a disznóvágás.

Diósdon - mint általában a sváb helyeken - a leforrázott disznó rénfára került, ahol a böllér a megfelelő részekre bontotta, majd a „hock-stock”-on igény szerint feldolgozta.

Többek között így készült a Diósdra jellemző savanyú leves, valamint a véres hurka is, melyet a helyi szokások szerint apróra vágott zsemlekockával, pirított hagymával és majoránnával készítettek.

A Diósdai Önkormányzat évek óta tartja ezt a hagyományt, idén február 4-én a Diósdai Német Nemzetiségi Önkormányzat szervezte a disznótóros kóstolót.

Helyben nem volt disznóvágás, viszont az előkészületekben nagyon sokan vettek részt, munkájukat

ezúttal is köszönjük. Spéth Géza és csapata készítette a sok finomságot. Többen segítettek munkával, eszközökkel, pakolással, szervezéssel, tálalással, ezek a szervezetek a következők voltak: Diósd Város Önkormányzata, Településüzemeltetés, Kék Géza Művelődési Ház, Tájház, Óvoda, Osváth cukrászda, Diósdai Német Hagyományörző Egyesület.

A Kék Géza Községi Házban a kockás terítős asztaloknál lehetett megkóstolni a sváb savanyú levest, a májas, véres hurkát, a kolbászt párolt káposztával.

A visszajelzések alapján az ételek finomak voltak, amennyiben igény lesz rá, jövőre megismételjük a disznótort!

*Paszternák Lászlóné, a DNNÖ elnöke
Tátrai Bori a NHED nevében*



SVÁB SAVANYÚ LEVES (SAURES)

Disznóöléskor a maradék apró húsokból és apróra vágott belsőségekből lassú tűzön gyöngyözve levest főzünk. Pirospaprikával, borssal, babérlevéllel, majoránnával, sóval fűszerezzük. Forrón, friss kenyérrel tálaljuk. Külön tálkában reszelt tormát kínálunk hozzá.

KELL NEKÜNK EGY ÚJ ÓVODA ÉS EGY ÚJ ISKOLA 2017-BEN?!



INNEN-ONNAN HALLJUK A KÉRDÉST: MIÉRT VOLT SZÜKSÉG A KISISKOLA ÁTÉPÍTÉSÉRE ÓVODÁVÁ, MIÉRT KELLT EGY ÚJ ISKOLÁT ÉPÍTÜNK A GYEREKEKNEK? MIÉRT FORDÍTJUK ERRE A TELEPÜLÉS PÉNZÉT? MIÉRT NEM JAVÍTJUK ABBÓL A PÉNZBŐL AZ UTAKAT, A JÁRDÁKAT? MIÉRT NEM ASZFALTOZZUK LE AZ UTCÁKAT? S MÉG SOROLHATNÁNK AZ IGÉNYEKET, KÉRÉSEKET, KÖVETELÉSEKET.

NÉHÁNY DOLGOT TUDNIUK KELL AZ ITT ÉLŐKNEK.

A lakosság száma Diósdon 2005-ben 7263 fő volt, 2016-ban 9813. Tehát 11 év alatt 2550 lakossal, 35%-al növekedett a létszámunk.

Ez a növekedés, mely napjainkban is tart, azt eredményezi, hogy az óvodai és iskolai férőhelyek iránti igény is dinamikusan nő. Jól látható, a beköltöző családok

nagy része fiatal házas, többségük gyerekes család.

Gondjaink az elmúlt évtized tervezési hiányosságaira vezethetők vissza. Bár az előző testületek 2-3 évente vagy iskolát bővítettek, vagy óvodát építettek, de azok sajnálatosan még az akkori igényeket sem elégítették ki, nemhogy a jövőre is gondoltak volna.

Nézzük a 2011-ben épült Kocsis utcai óvodát. Három évvel az átadás után, már 2014-ben 2 csoportszobával kellett bővíteni. Ugyanakkor még így is figyelmen kívül maradtak az évek óta konténerbe járó óvodások, mintha nem is Diósdon élnének!

A nagy iskolát is 2015-ben 2,5 tanteremmel bővítették, a gyerekek addig az étkező egyik termében és a könyvtár olvasójában tanultak. Ma, 2 év után ugyanaz a helyzet, a létszámhoz képest ismét szűk az iskola, viszont a férőhelyek számát tovább növelni már nem lehet.

Beszéljünk ismét a kis iskoláról. Évekkel ezelőtt felújították. Átgondolatlanul. Már akkor ebben az épületben kellett volna elhelyezni a konténerbe járó gyerekeket, de ez nem volt szempont a gyermekekkel foglalkozó szakemberek véleménye, javaslata ellenére sem. Figyelmen kívül hagyták ebben az esetben is azt, hogy a gyermekek száma folyamatosan növekszik, ugyanakkor a telek mérete miatt az épület nem bővíthető.

Az óvodások konténerekben való elhelyezését az ÁNTSZ mindig csak 1-1 évre engedélyezte. Ez a „barakkokban” való elhelyezés 10 évig tartott. A növekvő létszám egyre tűrhetetlenebbé

tette a helyzetet. A több éves késlekedés után még mindig a kisiskola átalakítása kínálta az ideális megoldást. Az átépítés nem érintette a 2010-ben felújított tetőt, a tantermeket. Az átalakítás a folyosót érintette, az udvart és a WC blokkot. A használaton kívüli részekből egy tornaszoba lett, a mosdók helyén pedig a melegítő konyha és az óvónőknek öltöző készült. Orvosi szoba, iroda, teakonyha is befért az épületbe. Ennek a költsége: állami támogatás 93 millió Ft, saját erő 47 millió Ft volt.

A testület 2015-ben határozott a TIGÁZ irodaház átépítéséről új iskolává. A 6 tantermes kis iskolához képest a körülmények összehasonlíthatatlanul



kedvezőbbek lesznek a gyermekek és a pedagógusok számára. Az új épületben 3 szinten 9 nagy tanterem, 2 fél (15-18 fős) tanterem, 3 csoportszoba (8-12 fős), 3 WC blokk, melegítő konyha, étkező (a





kisiskolában nem volt étkező és konyha, a nagy iskolában evett és most is ott eszik minden diák. Egy-egy osztály étkezésére 20 perc jut – arra, hogy sorba álljon, egyen, visszavigye a tálcat! Mindezek mellett nagy tanári, igazgatóhelyettesi szoba, teakonyha, orvosi-pszichológusi szoba is lesz, valamint egy 150 m²-es aula, lift, porta, büfé.

A TIGÁZ-tól a területet 2 épülettel együtt 2015-ben vette meg a testület bruttó 154 millió Ft-ért – hitelből. A tervezés és kivitelezés várható költsége 285-300 millió Ft lesz. Ebből 170 millió Ft hitel és 115-130 millió Ft saját forrás. Ehhez nem kaptunk állami támogatást.

A napokban ismételten felerősödött azoknak a hangja, akik a TIGÁZ iroda-épületből új polgármesteri hivatalt gondoltak építeni. Ez a terv jól illene a korábbi évek „városfejlesztési” koncepciójába. De én nem tudom elképzelni, hogy egy csodaszép, új hivatalból intézzük a város ügyeit, miközben nincs elég óvodai, iskolai férőhely, zsúfolt a múltunkat idéző művelődési házunk, kinőt-tük az egészségházat... Ha volna értelme, még sorolhatnám...

A fentiekből is látszik, nem volt sok választási lehetőségünk. Amíg a gyermekek korszerű nevelési, oktatási körülményeit nem teremtettük meg, addig minden más feladatunkat csak a legtakarékosabb módon kezelhetjük.

Bogó László



BEKÖLTÖZTÜNK!

Az új óvodaépület

Sok diósdí kisgyermekes család életében örömteli változást hozott az új év. Korszerű, modern épületbe költöztek a diósdí óvodások, hátrahagyva a város első óvodájának épületét és a konténer ovit.

Az óvodai karácsonyt követően megkezdtek a gyerekekkel a csomagolást, dobozokba raktuk a játékokat, bábokat, hangszereket. Izgatottan, várakozással és örömmel telve készülödtünk. Mi, óvónénik lehetőséget kaptunk új, esztétikus bútorok, szőnyegek kiválasztására.

Január első hetében került sor a költözésre. Az óvoda valamennyi dolgozója az új épület otthonossá, komfortossá tételén dolgozott. Segítséget kaptunk a szülöktől, amelyet ezúton is köszönünk!

Az új épületben tágas, világos folyosóról nyílnak a csoportszobák. Minden csoportszobához saját mosdó és öltöző tartozik. Ezekben a helyiségekben padlófűtés van, míg a csoportszobában radiátor. Mozgásérzékelő világítás került a mosdókba, mely környezettudatos, energiatakarékos megoldás.

Az épületben helyet kapott egy logopédiai szoba, ahol a fejlesztés nyugodt légkörben valósulhat meg.

Nagy újdonság számunkra a tornaterem! Korábban nagy szervezést igényelt a bútorok mozgatása a csoportszobában, mellyel teret nyertünk a mozgásos kezdeményezésekhez. Az új épületben elég átsétálnunk a tornaterembe, és már kezdetük is a tornát. Külön öröm számunkra, hogy esős na-



pokon sem kell lemondanunk a mozgásról.

Jó idő esetén sok időt szeretnénk tölteni az udvaron, ahol régi játékaink mellé újak is kerültek. A játékokat gumitégla-burkolat övezi a gyermekek biztonsága érdekében.

A gyermekek nagy kíváncsisággal érkeztek január második hetében az új óvodába, lelkesen fedezték fel a csoportszobák minden zegét-zugát. Természetesen egy kis idő szükséges ahhoz, hogy belakjuk az új épületet, de mindez örömteli változás a diósdí óvodások életében.

Balogh-Bereznai Zsófia
óvodapedagógus



DR. ARADSZKI ANDRÁS ORSZÁGGY KÉPVISELŐ FEBRUÁRI SAJTÓTÁJÉK



Politikailag kicsit uborkaszezon a mostani időszak, mert a Parlament a szünetét tölti, a téli pihenéseknek lassan vége van, és a belpolitika most kezdi fölvenni az „üzemi sebességét”. 2017-re optimistán tekinthetünk. Ugyanis mintegy 4 %-os gazdasági növekedést prognosztizálnak a szakértők. A másik fontos dolog, hogy már annak a korszaknak is a vége kezdődött el, amit úgy neveznek, hogy „Magyarország attól versenyképes, hogy alacsonyak a munkabérek”. Pontosan a munka világának az újragondolása miatt a jövedelmek is jelentősen növekednek. A bérfejlesztéseken kívül azt is meg kell említenem, hogy a családok támogatási rendszere is – az adórendszeren keresztül és a családi otthonteremtési kedvezményen keresztül – érzékelhetően javult, és megindult az új lakások építése is.

VÁLASZTÓKERÜLETET ÉRINTŐ TÉMÁK

A Modern Városok Programja tovább folytatódik. Miniszterelnök úr most egy ellenzéki vezetésű városban, az általam nagyon szeretett és kedvelt Szegeden járt, ahol mintegy 20 Mrd forintos beruházási lehetőséget vázolt föl, és erről kötöttek megállapodást. Így a program ma 2500 Mrd forintnál tart. Ez azért is fontos, mert ezek a centrumok, amelyek tulajdonképpen a megyei jogú városok, végre a modernizálás útjára tudnak lépni, végre tartósan meg tudják újítani jövedelemteremtő kapacitásait, és remélhetőleg olyan beruházásokkal fog ez párosulni, amelyek tartós, fenntartható

fejlődést biztosítanak majd a településeknek, amelyeknek a kisugárzása a régiójában lesz olyan erős, hogy Magyarország egésze profitál ebből. Szeged a 20. település, amellyel ilyen megállapodás született, és nagyon boldog vagyok, hogy Érd az első tizben volt, tehát nagyon az elején kaptuk meg ezt a lehetőséget, hogy ilyen várospolitikai célok megvalósításában részt tudunk venni. Mint ismeretes, Érd mintegy 40 Mrd forintnyi támogatásban részesül a Modern Városok programja keretében. Ez a 40 Mrd forint azért is értékes, mert – szemben a többi megyei jogú várossal – központi költségvetési keretből biztosítja Érdnek ezeket a lehetőségeket. A többiekénél nagyobb a lehetőség európai uniós forrásokat bevonni (Pest megyében erre jóval kevesebb a lehetőség), amely uniós források lekötése nagyon jól halad. A régióban a legjobban állunk a kiírásokkal és a lekötésekkel, terveink szerint több mint 90 %-os lesz a sikeressége az európai uniós források hasznosításának. Ezzel reményem szerint nagyon fontos lépést tudunk tenni abba az irányba, hogy eljöjjön majd az idő, amikor Magyarország gazdasága, Magyarország népe önfenntartó módon tud élni ebben a hazában, és nem szorul rá ilyen támogatásokra, vagy csak nagyon korlátozott mértékben.

A kormány már komoly összegeket megítélt Érd számára. Intézményfejlesztésre (óvodák, iskolák, orvosi rendelők) 21 Mrd Ft-ot, gazdaságfejlesztési, ipari övezet kialakítására 2,8 Mrd Ft-ot első lépésben, ami azt jelenti, hogy a kiválasztott helyszínen, amelyről még folynak az egyeztetések, utakat és egyéb infrastruktúrát fognak kialakítani, alkalmassá teszik a területet az ipar betelepülésére. Nem kérdés, hogy jelentős adóbevételű produkáló ipari létesítmények jönnek. Amióta Magyarország meghirdette a gazdasági társaságok számára is az adócsökkentési szándékot, saját tapasztalatom az, hogy a minisztériumban a befektetők egymásnak adják a kilincset. (Magam is fogadtam legalább két befektetési csopor-

tot.) Az utak karbantartására 6,9 Mrd Ft-ot ítélt meg a kormány. Kapott továbbá a város 700 millió forint állami támogatást, ami arra való, hogy amíg a saját erő nem jön létre, addig a város működtetése biztosítva legyen.

Diósdon a gyerekek szempontjából örömmel, de vegyes érzésekkel adtuk át azt az óvodát, amihez a kormány érzékelhető és jelentős, 95 millió forintos vissza nem térítendő támogatást adott. Egy kicsit zavart a dologban az – és ezt tisztázandó, el is mondom ismét –, hogy ennek az óvodának a létesítése olyan helyszínen történt meg, ami valamikor iskola volt, egy felújított iskola, úgy emlékszem, hogy 2009 körül újították fel, és sok tehetséges gyerek került ki ebből az iskolából. Ezeket a gyerekeket elrakták barakkokba (konténerekbe /A Szerk./), átalakították, szétverték, és óvodává alakították az iskolát, majd belevágott a Diósi Polgármesteri Hivatal, illetve a diósi önkormányzat a Tigáz épületnek a megvásárlásába, amit eredetileg az előző önkormányzati vezetés a város intézményeinek az elhelyezésére, vagyis a polgármesteri hivatal és a hozzá kapcsolódó szervezetek elhelyezésére szánt, de ebből iskola lesz, az építkezés már megkezdődött. Ismereteim szerint jelenleg nincs meg a kellő fedezet ennek a befejezésére, és amíg ez el nem készül, addig a gyerekek barakkokba járnak iskolába. És hát olyan hangokat hallok Diósdon, hogy ez úgyis az államnak a dolga, mert az oktatás állami feladat. Igen kérem, az rendben is van olyan szinten, hogy az oktatás működtetése állami feladat, de az épületek, az önkormányzati tulajdonú épületeknek a biztosítása az



ÜLÉSI OZTATÓJA

önkormányzat feladata! Ettől függetlenül az azért nehezen értelmezhető, hogy a saját faladatomat (lásd: óvodai férőhelyek biztosítása) úgy oldom meg, hogy egy más, állami feladatot is ellátó épületet likvidálok abból a funkcióból, amely az iskolai oktatást biztosítja, és utána, amikor ez megtörténik, akkor elmegyek az államhoz, és mondom, hogy (tartja a markát) „Állam, segíts, mert nekem most már nincs annyi férőhelyem”. Szóval elég furcsa magatartás...

Mindenesetre az ember ilyenkor elmondja a kritikáit, de a szeme előtt azoknak a gyerekeknek a tanítása és az oktatási rendszerben való részvétele áll, akik ennek az állapotnak az elszenvedői. Remélem, hogy ezt a helyzetet közös erővel valamilyen módon meg tudjuk oldani. Ehhez persze természetesen partnerek kellenek, egy olyan városvezetés, amely takarékosan, célszerűen, a lehetőségeihez igazodó módon végzi a munkáját és költi el a település pénzét. Én kíváncsian várom, hogy hogyan fogják ezt megoldani. Az bizonyosnak tűnik, hogy az állam, amikor ez a kérdés elkerül hozzájuk, elég kritikusan fogja nézni, hogy hogyan is volt: „nekem volt elég iskolai férőhelyem”. Főleg úgy, hogy 2014-15-ben átadtak egy szintén állami támogatással készült két és fél tantermes bővítést. Ez tehát nehéz kérdés Diósdon, de azon lesznek, hogy ahogy lehet, a várossal együttműködve, egy kezelhető megoldást találjunk. Remélem, sikerül is.

Más egyéb, érdekes dolog nincs a többi településen. Törökbálinton örömmel tapasztaltam, hogy nagy erőket fordítottak a rendkívüli időjárási viszonyoknak a kezelésére. Emellett azt kell mondanom, hogy azok a tervek, amelyeket a város maga elé tűzött infrastruktúra-fejlesztésben, azok már egyrészt eddig is megvalósultak, és ha ilyen ütemben mennek tovább, akkor úgy látom, hogy azokat a célokat, amiket 2019-es választásig a városvezetés magának megfogalmazott, azok teljesülni fognak, beleértve az új városházának a felépítését is. Én ebben a támogatásomat biztosítani fogom nekik.

Sóskúton komoly előrelépés történt az úthálózat építésében. Úgy néz ki, hogy sikerül egy olyan pályázatot kiírni, amelyik újrahaznosított anyagok felhasználásával végzi el az útfejlesztést. Van egy magyar szabadalom, a gumibeton, és remélem, hogy olyan vállalkozó nyeri el ezt a munkát, aki képes ezt a technológiát mindannyiunk javára alkalmazni Sóskúton.

Így sítáborozunk mi, avagy: Diósdról az Alpokba!

A készülődés izgalma után az öt órás autótutat hamar elfeledtette a hófehér hegycsúcsok látványa, és a csendesen szállingózó hó, mely mesészerűvé varázsolta Lachtalt, januári sítáborunk helyszínét. A tavalyi táborainkba is „meghoztuk a havat”, így a helyiek már természetesnek veszik, hogy amint megérkezik a SKID csapata a hegyre, készülhetnek a hólánccokkal.

Bár a hétre igazán kemény, téli hidegeket ígértek, az elszánt síelő gyerekek és felnőttek egyaránt felkészülten indulnak a hegyre. Mivel a tábor megelőző-

izgalmas szánkós programon, a kivilágított szánkópályán. Ilyenkor derült ki igazán, micsoda rejtett energiatartalékokkal rendelkezünk, akár egy kimerítő, sportolással töltött nap után is.



Bár hiteles értesülések alapján este senkit nem kellett altatni...

A hét végén a csapatok próbára teheték tudásukat a külön a számukra tűzött szlalompályán. A sok különdíjnak és korosztályos kategóriáknak köszönhetően mindenki boldogan lobogtatta oklevelét, és büszkén viselte nyakában jól megérdemelt érmét, mely remélhetőleg sokáig fog szép emlékeket idézni. A szuper hangulatú eredményhirdetés után kellemes hazautazást kívántunk egymásnak, és sokan már a következő táborok felől érdeklődtek, melyekről a honlapunkon tájékozódhattak.

Reméljük, hamarosan újra együtt síelhetünk Diósdon és az Alpokban is!

www.skid.hu



Gyermekekért díjazott

KOVÁCS ISTVÁNNÉ - ERZSI NÉNI

AKI DIÓSDRA JÁRT ISKOLÁBA, ISMERI ERZSI NÉNIT. HA NEM ÖT MAGÁT TANÍTOTTA, AKKOR AZ ANYUKÁJÁT VAGY A GYERMEKÉT. VELE KÉSZÍTETTÜK EZT A KÜLÖNLEGES INTERJÚT. KÜLÖNLEGES, MERT NEMCSAK SZÜLETÉSNAPJÁN KÖSZÖNTJÜK EZZEL A CIKKEL, HANEM AZÉRT IS, MERT DIÓSD VÁROS ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETE 2016-BAN A GYERMEKEKÉRT VÉGZETT ÁLDOZATOS ÉS KIEMELKEDŐ MUNKÁJA ELISMERÉSEKÉPPEN KOVÁCS ISTVÁNNÉ RÉSZÉRE GYERMEKEKÉRT DÍJAT ADOMÁNYOZOTT. ERZSI NÉNIVEL BESZÉLGETTÜNK ÉLETÚTJÁRÓL.

• *Hol töltötte gyermekkorát, hogyan lett tanítónő?*

Hajdúdorogon születtem, a 4 általános után a 4 polgárit ott végeztem el. Utána jelentkeztem a görögkatolikus tanítóképzőbe, ami 5 éves volt, és ahol 1949-ben népiskolai tanítói oklevelet szereztem. Az álomom teljesült: nagy iskolában, sok gyermeket szerettem volna tanítani. Barátnőmmel együtt Egyek községbe kerültünk Hajdú-Bihar megyébe, szeptemberben már ott tanítottunk. A tanítás mellett elvégeztem az egri tanítóképző főiskolát kémia-biológia szakon. 5 évig éltem Egyeken albrétben, közben megismerkedtem a későbbi férjemmel, és összeházasodtunk, 3 gyermekünk született. A falusi nép ismerte a szeretetet, tiszteletet, megbecsülést, én lubickoltam a boldogságban, hogy azt tehetem, amire mindig is vágytam. Úgy éreztem, a Jó Isten vezérel utamon.

• *Mikor költöztek Diósdra?*

A gyermekeinket taníttatni szeretnénk volna, de nem akartam, hogy tőlem távol, kollégiumban éljenek, így Budapest környékén szeretnénk volna letelepedni. Eladtuk egyeki házunkat, abból vettünk Diósdon egy telket, majd 5 évig szolgálati lakásban laktunk, amíg a 25 évre felvett kölcsönből felépült a házunk, melyben jelenleg is élek. Jelentkeztem a diósdai isko-

ni a tanulásra, hanem szeretettel kell terelgetni az útján. Ha a gyerek felé szeretettel fordulunk, akkor tőle is ezt kapjuk vissza. Ha én szeretettel, örömmel végzem a munkámat, akkor a gyermek hálás tanítvány lesz.

• *Milyen kapcsolatot ápolt a tanítványai családjával?*

Az óráimon én a tanításra koncentráltam, nem arra, hogy milyen fegyelmezéseket írjak be az üzenő füzetbe. Régen rendszeresen jártunk családlátogatásra, ahol lehetőség nyílt egymás mélyebb megismerésére. A felvételi lapra, ahol a gyermekről a jellemzést kellett írni, ezt mindig a szülő jóváhagyásával írtam: ha nem értettünk egyet, alakítottam. Úgy, hogy a gyermeknek jó legyen.

• *A régi tanítványai most is visszajárnak, szeretettel veszik körül. Hogyan emlékszik rájuk, milyen diákok voltak?*

Amikor Diósdon tanítani kezdtem, 8. osztályt kaptam. Különleges korszak: még gyermekek, de már a felnőtt lét kapujában. Ennek az osztálynak 2016-ban volt a 45 éves találkozója. Keresem a 60 éves arcok között az akkori nyolcadikosok huncutságát... és meg is találtam. Megható volt az emlékezés. Egyébként a diákjaim a mai napig megismernek. Ha lehullik egy kis hó, többen jönnek havat lapátolni. Ha gyalog megyek boltba, megállnak autóval, elvisznek.

• *Az iskolai tanításon kívül sok mindennel foglalkozott. Hogyan fért bele ez az idejébe?*

Magyart, testnevelést és sok minden mást is tanítottam az iskolában. Délben megebédeltünk, majd mentünk a csapágygyárba tanítani azokat a beiskolázott felnőtteket, akik addig csak 5. osztályt végeztek. Voltam úttörővezető, gyermekvédelmi felelős, segítettem a rászoruló, szegényebb gyermekeken. Nyáron a csapágygyárban dolgozó szülők gyermekeit nyaraltattuk a Balatonon. Jelmezbiált szerveztem. A tanítóképző főiskolából arany, gyémánt és vas diplomát kaptam az évek során. Mindig sokat dolgoztam, de mindig örömmel, szeretettel.

• *Most, február 26-án 87. születésnapja alkalmából köszönthetjük. Hogyan gondol a tanítással töltött évtizedekre?*

Igen, elsősorban családommal, gyermekeimmel, 6 unokámmal és 3 dédunokámmal ünnepelek. A családom mindig nagyon fontos volt számomra, csak úgy, mint a tanítás. Alapvetően úgy gondolom, az ember életét az határozza meg, hogy milyen szeretettel fordul a körülötte levők, a munkája és a gyermekek felé. Ha szeretetet adunk, akkor szeretetet is kapunk. Bár sokat gondolok a régi tanítványaimra és az elmúlt időkre, de nem csak nosztalgiaázom, hiszen ma is naponta tanítok, délutánonként járnak fel hozzám a gyerekek.

A Diósdhéjban szerkesztősége boldog születésnapot, és még sok egészségben, aktívan eltöltött évet kíván!

Fekete Alexandra



lába, de nem volt felvétel, így 3 évig az érdi tusculánumi 5-ös számú iskolában tanítottam. 1970-ben lett üres tanítói állás Diósdon, akkortól nyugdíjazásomig itt tanítottam.

• *Milyen volt a régi idők iskolájában tanítani?*

Mi a tanítóképzőben azt tanultuk, hogy büntetésből soha ne feleltessünk, soha ne írássunk dolgozatot. Isten a gyermeket a szülőnek ajándékba adja, és ők a gyermeket, mint legnagyobb kincsüket a pedagógusra bízák, hogy testileg-lelkileg fejlessze őket, vigyázzon rájuk. Én ebben a szellemben tanítottam, az az elvem, hogy a gyermeket nem szabad büntetésből kényszeríte-

VÁROSFEJLESZTÉS GYERMEK KÉZILABDÁVAL

A DDSE KÉZILABDA-SZAKOSZTÁLY KOMOLY VÁROSFEJLESZTÉSI SZEREPVÁLLALÁSSAL SZERETNÉ A DIÓSDI ISKOLÁS GYERMEKEK, A FIATALOK ÉS A LAKOSOK SZABADIDŐS SPORTJÁT SEGÍTENI

VÁROSUNKBAN IDÉN KEZDTE MEG 5. ÉVÉT AZ UTÁNPÓTLÁS KÉZILABDA-SZAKOSZTÁLY A DDSE KERETEIN BELÜL. A DIÓSDI GYEREKEKÉRT DOLGOZÓ SZAKEMBEREK A KÉZILABDA OKTATÁSÁVAL ÉS SPORTEMBEREK NEVELÉSÉVEL FOGLALKOZIK ELSŐSORBAN. ERRŐL KÉRDEZTÜK RÓNASZÉKI ZSUZSANNA SZAKOSZTÁLYVEZETŐT.

• Bemutatnád pár szóban a szakosztály filozófiáját?

Szakosztályunk első számú célkitűzése, hogy a kézilabdasportot mint eszközt használva fizikailag és szellemiségében is egészséges sportembereket neveljünk. Természetesen az időközben felfedezett tehetségeket pedig a számukra legmegfelelőbb pillanatban, amikor felkészültek sportszakmailag és mentálisan is, akkor továbbítsuk az elitképzés felé. Sajnos azt tapasztaltam az elmúlt években, hogy a mai kor gyermekei körül olyan iszonyú sebességgel változik a világ, zajlik a technikai evolúció, hogy ehhez nagyon nehéz mind az iskolának - és sok esetben a szülőknél is - alkalmazkodni. Ezért hatványozottan fontos kezd lenni az utánpótlássportban dolgozó szakemberek munkájának minősége. Nem értek egyet a „szakbarbár” edzői neveléssel, a sport feladatának és célkitűzésének meg kell változnia, hiszen megváltozott az egész körülöttünk lévő környezet is,

amelyben a gyermekeink felnőnek. Mi nem abból indulunk ki, hogy mi volt az értékrend a mi időnkben, de még csak nem is abból, ami 10 évvel ezelőtt volt, hanem abból indulunk ki, hogy ma már számtalan olyan ismeret el-

érhető a gyermekek fejlesztésével, fejlődésével kapcsolatban, amelyet be kell építenünk a munkánkba, kezdve a megfelelő kommunikációval. A szakma csak az emberi feladatok után következhet. Folyamatos szakemberfejlesztésre van szükség ahhoz, hogy követni tudjuk a változó világ kihívásait, amelyekkel a gyerekeknek meg kell küzdeniük.

• Értem, hogy az emberi értékekre helyezitek a hangsúlyt, de volt már arra példa, hogy tehetséget találtatok?

Igen, és nagyon örülünk is, mert a Ferencvároshoz tudtuk két évvel ezelőtt az első kislány kézilabdásunkat tovább közvetíteni, az Érd kérte el most tőlünk a leány U13-as csapatunk kapusát, és a fiú csapatokban is vannak most olyan tehetségek, akik biztos, hogy pár év múlva büszkeségeink közé fognak tartozni. Van, aki iránt már érdeklődtek is, de még korai váltania. Biztosra veszem, hogy közülük is lesz, aki be fog kerülni az elitképzésbe.

• Mit jelent, hogy a városfejlesztésben is részt vesztek?

Nagy boldogság számunkra, hogy idén megvalósult egy fontos álmom, a TAO pályázaton a Magyar Kézilabda Szövetség jóváhagyta a kézilabdacsarnok-építési projektet. A szükséges területet Diósd Város Önkormányzata bocsátotta a rendelkezésünkre, amiért külön hálásak vagyunk. Már meg is

van az építési engedélyünk, és idén megépítjük kézilabdacsarnokunkat, ahol végre saját otthonra teszünk szert a gyerekek és a Diósd lakosok örömére.

• Mondanál pár szót nekünk is erről a projektről?

Ez a kézilabdacsarnok elsősorban Diósd kézilabdasportját, testnevelés óráit és a lakosok szabadidős sportját lesz hivatott kiszolgálni. Kb. 300 fős lelátóval rendelkező, öltözőkkel kiegészített csarnok készül első ütemben, majd reményeink szerint a második ütemet is sikerül megvalósítanunk, ahol további öltözőket és rendes büfét szeretnénk kialakítani. A játéktérén igazi sportpadlót helyezünk le, valószínűleg sikerül megoldanunk az alternatív energiaellátást, és a belső felszereltséget a programokhoz igazítva fogjuk kialakítani. Szeretnénk minél hamarabb átadni és megnyitni. Nem szeretnék jóslásokba bocsátkozni a határidőt illetően, hiszen tudjuk, ember tervez..., és én csak egy ember vagyok. Mi boldogok lennénk, ha a következő évi munkát ott kezdenénk meg. A programok: elsősorban délelőtti testnevelés órákat tartanak majd, délután a kézilabda-szakosztály utánpótláscsapatának edzései lesznek. Este a lakosság szabadidős sportját, vagy más egyesületek utánpótlássportját fogjuk kiszolgálni bérleti díjért. Ezen kívül, mivel a területet az Önkormányzattól kaptuk, éves szinten vannak olyan programszervezési lehetőségei az Önkormányzatnak, amelyekre ingyen a város rendelkezésére bocsátjuk a csarnokot. Természetesen ez egy szerény költségvetésű kézilabdacsarnok lesz, szerény lehetőségekkel, de a miénk, a városé és a kézilabda megalapozását teszi lehetővé a jövőben számunkra. Annyit még elmondanék befejezésként, hogy ez a csarnok csak terveink első lépése a hosszútávú, komolyabb jövőt illetően.



Erdős Edina



Mindig érdekelt az emberek és a segítségnyújtás, életfelfogásom egyik jelmondata, hogy mindig mindenkihez legyen egy jó szavam, s ehhez mindig is igyekeztem tartani magam. Ezért is döntöttem úgy, hogy a rengeteg segítséget, amit másoknak adok, hivatalos formában is szeretném végezni. Azért esett a választásom a kineziológiára, mert egy olyan átfogó tudományról

van szó, ami a lelki okok feltárása mellett fizikai szinten is helyreállítja az egyensúlyt, több ezer éves, az alternatív gyógyászatban sikerrel alkalmazott technikákat ötvöz egyszerű, hétköznapi gyakorlatokkal, melyek könnyedén beépíthetők a mindennapokba. A technikát érzelmi stresszoldásnak is nevezhetjük, és pontosan ugyanolyan jelentőséggel bír, mint egy edzés, egy masszázs vagy egy pihentető hétvége. Receptre írnám fel a mai kor emberének, hiszen rendszeres alkalmazásával nemcsak visszanyerhetjük a jó közérzetünket, de új távlatok is megnyílnak előttünk, erősödik az önbizalom, és különböző élethelyzetekben is könnyebben tudunk helytállni. Napi tevékenységeink során megszámlálhatatlan stresszhatás ér minket: a jó stressz, ami ösztönöz, ami miatt jó kedvvel kiugrunk reggel az ágyból, hogy bele vessük magunkat az izgalmasnak ígérkező új nap feladataiba, és a rossz stressz, ami miatt szorongunk, aggódunk, hogyan és mi fog történni, már megint mit fog mondani a főnök, lesz-e dugó, de mégis meg kell élnünk. A kineziológia arra is ad válaszokat, hogyan tudjuk a negatív hatásokat a javunkra fordítani, és új választásokat hozni annak érdekében, hogy enyhítsük romboló erejüket önmagunkra nézve. Testünk nem tudott olyan gyorsan alkalmazkodni a környezeti ingerekhez, mint amilyen mértékben azok hónapról hónapra gyorsulnak, változnak. Ezért halmozottan éljük meg a mindennapi kihívásaink ránk gyakorolt hatását. Többek között ezért is vagyunk fáradtak, ingerültek, sokszor a belső indíttatás is csorbat szenved, és legtöbbször a gyerekek is ezért pörgik túl napjaikat, és válnak „kezelhetetlenné”, mert nem tudják ezt a nagy „rohanást” magukénak tudni, ráadásul még nem érett a szóbeli kifejező-készségük ezek tiszta kifejezésére, így feszültség keletkezik a rendszerben.



2013 óta foglalkozom stresszoldással és alternatív képességfejlesztéssel, folyamatosan képezem magam, hogy a legjobbat adhassam. Változatos eszközökkel segítem azokat, akik megtisztelnak bizalmukkal, az eredmények pedig magukért beszélnek. A képességfejlesztés körébe tartozik a tanulási szokások felmérése és a tanulási-munkavégzési coaching, a Kulcsár Mihályné féle komplex mozgásterápia gyermekeknek a tanulási, a viselkedési és koncentrációs nehézségek kiküszöbölésére, valamint olyan technikák alkalmazása, melyek segítséget nyújtanak a hatékonyabb, stresszmentesebb tanuláshoz és munkavégzéshez. A foglalkozásaim Diósdon, többnyire egyéni keretek között zajlanak, maximális bizalom mellett, nyugodt, pihenésre alkalmas környezetben. Egy-egy ilyen alkalom felér egy nagy pihenéssel, feltöltődve, szinte „újraindítva” távozik az, aki kipróbálja. Szeretettel várok bárkit, gyereket, felnőttet, az egész családot. További kérdéseket a 06704141381-es telefonszámon tudnak feltenni, szívesen válaszolok.

A Regionális Vállalkozói Klubtól már eddig is rengeteg ötletet, segítséget kaptam, melyet ezúton is szeretnék újra megköszönni.

Facebook: Kineziológia és alternatív képességfejlesztés

Mail: edinakineziologia@gmail.com

Oldal: www.ertekteremto.com

Tel: 06704141381

Kedves Vállalkozók!

Bárdyné dr. Schneider Sarolta, Diósd Város Önkormányzatának képviselője és Portik Edith, a Regionális Vállalkozói Klub titkára tisztelettel és szeretettel meghívja önöket a Diósdon 2017. május 20-ára (szombat) szervezett II. vállalkozói börzére, mely egyben családi rendezvény is lesz. Célunk, hogy a vállalkozók egymással, továbbá a helyi lakosság a vállalkozókkal megismerkedhessen. A rendezvény előre láthatóan 9:00 órakor kezdődik. Megtisztelő jelenlétükre számítunk.

Kérem, szíveskedjenek az alábbi adatok visszaküldésével visszajelezni legkésőbb 2017. február 28-áig, részt kívánnak-e venni a rendezvényen.

- **Cégnév**
- **Képviselő neve**
- **Telefonszám**
- **E-mail cím**
- **Adószám**
- **Tevékenység**
- **Standot kérek (igen/nem, mert hozok)**
- **Elektromos áramot kérek (3000 forint megfizetése mellett)**

Jó idő esetén a Kápolnakertben, rossz idő esetén az iskola tornacsarnokában rendezzük meg a börzét. Minden jelentkezőnek egy standot két széssel tudunk biztosítani, ha kér. A megjelenés INGYENES. Aki elektromos áramot igényel, a kiállítás napján az RVK titkárságán lesz lehetősége személyesen megfizetni a 3000 forint hozzájárulási díjat.

A részletekkel kapcsolatban a Regionális Vállalkozói Klub titkár asszonyát, Portik Edithet kereshetik. (0630/341-68-17, vallalkozoiklub@diosd.hu)



SZENT LÁSZLÓ EMLÉKÉV

A 2017-es évet Szent László-émlékévként nyilvánította a nemzetpolitikai államtitkárság a „lovagkirály” trónra lépésének 940., szentté avatásának 825. évfordulója alkalmából.

Az emlékévként célja felhívni a figyelmet arra, hogy Szent László az első olyan Árpád-házi uralkodó volt, aki a keresztény egység jegyében kapcsolta össze a közép-európai nemzeteket. Szent László Lengyelországban született, a Kárpát-medencében tevékenykedett, Felvidéken, Nyitrán halt meg. Így a visegrádi országok első közös, emblematikus alakja. Nagyváradon és Zágrábban püspökséget alapított, koponya-ereklyetartóját, a Szent László-hermát pedig Győrben őrzik, mely egyúttal a város szimbóluma is. Szent László Magyarország lovagkirálya, valamint a magyarországi lengyelek és Erdély védőszentje. Az ő idejében avatták az első magyar szenteket.

Szent László e népek közösen tisztelt királya, és az itt élő nemzetek összetartásának, együttműködésének szimbóluma. Az életművében a nemzet fogalma is hangsúlyos volt, hiszen a Magyar Királyság az ő uralkodása alatt tudta megerősíteni pozícióját és szerepét a térségben.

A népmondák és egyházi legendák legnépszerűbb alakja a magyar szentek közül. Nagyváradon a néphit számos csodát fűzött, s ennek alapján az egyház 1192-ben szentté avatta. A sírja felett való esküvés perdöntő erővel bírt. A 13. századból fennmaradt az itt tartott istenítéletek jegyzőkönyvének egy töredéke, ez a Várad Regestrum. Bátorságot, férfiaságot és vallásos jámborságot ötvöző egyénisége következtében a magyar lovagkor példaképe lett. Erdély védőszentjeként tisztelték, ami valószínűleg összefügg azzal, hogy uralkodása alatt a keleti gyeplővonalat kitölték és megerősítették. Kultusza meg-megújulóan (III. Béla, Nagy Lajos, Zsigmond, I. Mátyás, barokk-kor) századokon át mindig erős volt. A középkori krónikákban és legendáriumokban megmaradt Szent László törté-

netek közül egyik a cserhalmi ütközet. A kunok megfutamodnak, üldözőbe veszi őket. Észreveszi, hogy egy pogány harcos lován egy magyar leányt hurcol magával. Felszólítására a leány magával rántja a kunt a földre. Az ellenfelek birkózni kezdenek. A lány úgy segít Szent Lászlónak, hogy karddal elvágja a kun vitéz Achillesz-inát, majd lenyakazza. Ezután ölébe veszi a kifáradt Szent László fejét, és tetveszi, ami korabeli szokás szerint a pihentető kedveskedés jele volt. Ez a monda a középkorban nagyon népszerű lehetett, mert számos falképmaradvány őrzi emlékét.

VÖRÖSKERESZTES HÍREK

A Diósi Vöröskereszt évente több alkalommal rendez meg a véradást. A 30 állandó véradónak ezúton köszönjük meg részvételét. Szeretnénk, hogy ez a létszám tovább növekedjen. Akinek lehetősége van, illetve módjában áll vért adni, úgy, kérjük szépen, keresse fel a véradás helyszínét. Az időpontról a kihe-lyezett plakátokon, illetve a helyi újságon keresztül tájékoztatjuk önöket.

RUHA CSEREBERE HÍREK

Diósdon kéthavonta szervezzük a használt ruha cse-reberét, amelyre szeretettel várjuk a rászorulókat. Várjuk azokat is, akik nem tudnak hozni, de szükségük lenne ruhaneműre. Szóljanak ismerőseiknek, segítsük egymást! Az időpontról a helyi újságban, illetve a Facebook közösségi oldalán értesülhetnek.

Diósi Vöröskereszt Alapszervezete

ÜNNEPEK UTÁN

Harmadik éve indítottuk útjára advent első vasárnapján a szeretet kis zsákocskáit apró ajándékokkal, ünnepi gondolatokkal és egy kísérő levéllel. Minden évben 25 zsákot töltöttünk meg, melyekből első évben 8, a második évben 9, az idén 10 jött vissza a játék végén. A kísérő levelek szerint egy-egy zsák 6-21 családnál fordult meg, míg az ünnepek után, aki „betartotta a játékszabályt”, visszahozta az önkormányzathoz. A csomagok tartalmát - játékok, édességek....- egy nagyobb zsákba raktuk, és ugyanúgy, mint a korábbi években, felvittük az anyaatthonba. Az a célunk, hogy az apró meglepetésekkel minél több családnak szerezzünk örömet, mert nem az ajándék nagysága, hanem a közösséghez tartozás érzése, a figyelem és a törődés az, amire mindannyian vágyunk.

November végére ismét megvarrjuk a hiányzó zsákokat, és készülünk az ünnepre.

Szücs Anna





JÓINDULATÚ HORKOLÁS VAGY ALVÁSI APNOE BETEGSÉG?

Sokaknak az álmát megzavarja a horkolás jelensége. A férfiak 40%-a, a nők 25%-a horkol. Ha csak a hálótársat zavarja a horkolás, akkor nem betegség, és egy külön hálószoba megoldhatja a problémát. Amikor a horkoló személy megébred a saját horkolására, vagyis nem elég mély, nem elég pihentető az alvása, esetleg reggel fáradtan ébred, akkor már a horkolás az *alváshoz kapcsolódó légzésszavarok* tünete lehet.

Normális esetben is alvás közben a garat izmai elernyednek, és a garat keresztmetszete szűkül. A garat és az orr képleteinek légzés közbeni megrezegtetése adja a jellegzetes horkoló hangot. Ha a horkolás nem ébreszti meg a beteget – tehát pi-

ébred, több kávét is meg kell innia, mire magához tér. Súlyosabb esetben nappal álmos, főleg unalmas, egyhangú, monoton cselekvés közben akaratlanul elalszik. Az autópályákon történt „elalvásos balesetek” hátterében 30-40%-ban alvási apnoe áll. Ilyen módon nem csak a saját, hanem a többi közlekedő életét is veszélyeztetheti. Ezért kötelező az alvási apnoe betegség szűrése jogosítvány alkalmassági vizsgálatok végzésekor.

A légzéskimaradások éjszakai oxigénhiányos periódusokkal járnak. Egy-egy légzéskimaradás kapcsán a vér oxigéntelítettsége a normális 95-100% körüli értékről akár 60-70%-ig is leesik. Súlyos esetben mindez akár 180-szor is megismétlődhet egy éjszaka során. Az oxigénhiányos állapotok két nagy oxigénfelhasználó szervünket viseli meg a leginkább, az agyunkat és a szívünket: rontják a reakcióidőt, a figyelmi funkciókat, fokozzák az agyi keringészavarok és az éjszakai szívritmuszavarok kialakulásának valószínűségét. Kezelésük éjszakai légsíntherápiás eszközökkel, ún. CPAP készülékekkel történik. Ezek éjjeli szekrényre helyezhető kis készülékek, melyek pozitív légnyomással megakadályozzák alvás közben a garatfal összeesését, szabad utat biztosítva a beteg saját légzésének. Ilyen módon a légzésszünetek, így az oxigénhiányos állapotok is megszűnnek, javulnak a kognitív funkciók, csökken a nappali aluszékonyság, ezáltal csökken a stroke és a szívbetegségek kialakulásának rizikója is.

Az alvásfüggő légzésszavarok pontos *diagnosztizálása* alvász-laboratóriumokban történik, ahol egy éjszakán át, az ún. poliszomnográfias vizsgálat során kimérik az oxigénhiányos állapotokat, egy második éjszaka során pedig beállítják a légsíntherápiás eszközt a megfelelő nyomásra. Rendszeres CPAP készülék használata mellett az alvási apnoés beteg kaphat jogosítványt.

Dr. Magyar M. Tünde
házi orvos, neurológus, szomnológus



hentesnek érzi a horkoló alvását -, és a horkolás nem jár légzésszünetekkel, akkor ártalmatlan az egyén számára, „csak” a hálótársat zavarja. Ilyenkor nem túl hangos, minden légzéskor jelentkező, *ritmikus* hangot hall a hallgatódzó társ. Ez a *jóindulatú horkolás*. Horkoláskönnyítő spray-vel, éjszakai szájprotézisekkel, illetve, ha szükséges, fül-orr-gégészeti műtétekkel kezeljük a beteget.

Ha a horkolások között szünetek vannak, esetleg a hálótárs észreveszi, hogy a beteg 20-30-50 másodpercig nem vesz levegőt, és a légzésszünetek végén felhorkant, akkor a horkolás az *alvási apnoe betegség* részjelensége. Az alvási apnoe a felnőtt lakosság 5%-át érinti. Két probléma súlyosbítja általában: a testsúlyfelesleg és az életkor. Kezdetben a partner veszi észre a tüneteket, a légzésszünetekkel, felhorkantásokkal színezett hangos horkolást. Később a beteg is megébred a saját horkolására, éjjel több alkalommal WC-re kell mennie, nyugtalan, forgolódó lesz az alvása, gyakran megizzad. Reggel álomittasan



ÁLLÁSLEHETŐSÉG



INVESTMENT HOLDING KFT.

Könyvelő, könyvvizsgáló és adótanácsadó iroda

Diósdon, 18 éve működő, széles ügyfélkörrel rendelkező könyvelőirodába keresünk mérlegképes könyvelői végzettséggel és legalább 3 év, közelmúltban szerzett könyvelői (bevallási és beszámolóképzési) gyakorlattal rendelkező munkatársat teljes vagy részmunkaidős foglalkoztatással.

**Érdeklődni:
Faluhelyi Zsolt
0630/986-66-54**

INGYENES JOGI TANÁCSADÁS

Az Önkormányzat a Polgármesteri Hivatalban ingyenes jogsegélyszolgálatot biztosít keddenként 16 és 17 óra közötti időpontban a jogi problémáikhoz tanácsot kérő diósdai lakosok számára. Előzetes telefonos bejelentkezés szükséges. További információ és időpontkérés:

DR. TÓTH BEÁTA ÜGYVÉD

+36 70 226 6197

A konzultáció, illetve a jogsegélyt kérők irataiba való betekintés nem minősül jogi képviselőre, további asszisztenciára vagy bármely más szolgáltatásra irányuló ajánlattételnek az eljáró ügyvéd részéről.

MINŐSÉGI FOGSOR DIÓSDON

Díjmentes fogtechnikai szaktanácsadás,
állapotfelmérés akár
az Ön otthonában is!



**Telefon: 0630/98-40-790
Takács Gergely, Diósd**

Fogorvosi háttérrel, 20 év tapasztalattal, gyorsan, jó minőségben kivethető fogsorok, porcelánhidak, legmodernebb cirkónium hidak. Munkánkra garanciát vállalunk!

FEBRUÁR

Zöld rovat

Lassan véget ér a tél. Legalábbis már látni a tavaszt a hosszabbodó nappalokból és a lassan melegedő hőmérsékletből. Fagyból jutott bőven, remélhetőleg a kártevők számán ez meg is fog látszódni! A jobb idő beköszöntével indulhat a kerti munka. Még nem késő a lemosó permetezéshez, ezért mindenképpen végezzék ezt el a gyümölcsfákon, ha még nem tették. A szabadgyökerű gyümölcsfák és bokrok ültetésének ideje is most van. Fagymentes napokon, minél nagyobb gödörbe kell őket ültetni. Érdemes a földjükhez komposztált marhatrágyát keverni ültetésnél, azonban vigyázni kell annak mértékével! Nem szabad sokat tenni, és azt is el kell keverni a földdel. Városunkban elsősorban diót, őszibarackot és mandulát érdemes ültetni. Ezek a gyümölcsfák bírják legjobban a településünkön lévő talajt. Az őszibarack esetében figyelni kell arra, hogy mandula alanyra legyen oltva.

Mindenekelőtt azonban a kertet érdemes kitakarítani. Ősze kell szedni a tél folyamán lehullott faleveleket, gallyakat. A cserjéságásokban is össze kell gereblyézni. Szárazabb időben érdemes a kertben található tárgyakat karbantartani, például kerítést javítani, vagy a kerti játékokat felújítani. A téli fagyok elől betakart növényeket már ki lehet takarni, ha nem várható komolyabb fagy, mert ha betakarva hagyjuk őket, és meleg az idő, könnyen bepállanak, és gombás fertőzést kapnak. Öntözni még nem szükséges, elég csapadékos volt a február.

A nyáron, illetve ősszel virágzó dísznövények metszése március közepétől kezdődhet. Például a nyári orgona vagy a kékszakáll esetében nincs mitől tartani, visszavághatjuk őket bátran, akár a talaj feletti rész 20-30 cm-es magasságáig. Használjuk bátran a metsző- illetve karos ollót! Ne féltjük növényeinket, hiszen a tavaszi metszés a növények megújulását segíti elő, így mindenképpen nagyon hasznos számukra!

A veteményes ágyásokat el kell gereblyézni. A leveleket, gallyakat, el kell távolítani, és ki kell jelölni az egyes növények helyét. Aki már megtervezte a zöldséges ágyását, annak könnyű dolga van, aki még nem tette, az most megteheti. Márciusban már sok zöldségfélélet lehet vetni. A fagyok elmúltával ültethető a burgonya, vethető a hónapos retek, sárgarépa, zöldborsó és számos más növény magja is. Mindig tájékozódni kell az adott fajta pontos vetési idejéről! Érdemes a kertészetekben az eladóktól segítséget kérni az egyes zöldségfajtákat illetően. A palántanevelés ideje is most kezdődik. A paradicsom- és paprikapalánták nevelésének elkezdésén kívül most van itt az ideje a nyári, melegigényes növények palántanevelésének is. Ilyen az uborka vagy a dinnye. Ezekkel azonban még akár várhatunk is.

Kedves olvasók! Március 8-a a nemzetközi nőnap. Gondoljanak önök is hölgyismerőseikre, és lepjék meg őket egy szál virággal vagy cserepes dísznövennyel. Mert virágot nemcsak kapni, de adni is öröm! Én ezúton kívánok sok boldogságot minden hölgy olvasónknak! Isten éltesse minden nőt!

Rónyai Gábor

IMPRESSZUM

DIÓSDHÉJBAN • Diósd Város Önkormányzatának megbízásából kiadja a Media InnoSenza Kft. 2030, Érd, Tárnoki út 126. • telefon/fax: 06 23 382 562 • mobil: +36 20 9230 159 • e-mail: hirdetes.diosdhejban@gmail.com • A kiadásért felel: Kovács Ilona ügyvezető igazgató • főszerkesztő: Kovács Ilona • e-mail: ikovacs68@gmail.com • Olvasószerkesztő: Nagy Katalin • szerkesztő: Pákhne Fekete Alexandra • e-mail: feketee.alexandra@diosd.hu • Tervezőszerkesztő: PTL • Fotók: Kovács Péter Kázmér • Nyomdai munkák: Font-Press Kft., Felelős vezető: Truckenbrod József ügyvezető • Hirdetésfelvétel: e-mail: hirdetes.diosdhejban@gmail.com • Diósdon: a Kövirózsa Virágkuckóban: Sashegyi út 4., Kővári Krisztinánál • tel.: 23/370-191, 30/856-1509 • A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.

A DIÓSDI VÉDŐNŐI SZOLGÁLATRÓL

„Szeresd egészségedet, mert ez a jelen.
Védd a kisgyermeket, mert ez a jövő. Őrizd
szüleid egészségét! - mert a múlton épül fel a
jelen és a jövő.” (Bárczi Gusztáv)

Kedves Diósdiaiak!



Engedjék meg,
hogy röviden be-
mutassuk hivatá-
sunkat, munkán-
kat, szolgálatunk
mindennapjait.

Diósdon je-
lenleg öt védőnő
dolgozik, öt vé-
dőnői körzetben
történik az ellá-
tás. A várandós
nyilvántartásba
vételtől a gyermek iskolás koráig kísér-
jük, segítjük a ránk bízott családokat, il-
letve az iskola-védőnői ellátás kapcsán a
tankötelezettség végéig.

A Magyar Örökség Díjas, Hungarikum
minősítésű Védőnő Szolgálat egy olyan
tradicionális ellátási forma, amely az
egész világon egyedülálló. A védőnők a

megelőző tevékenység végzésére, egész-
ségfejlesztésre, egészségmegőrzésre kép-
zett, felsőfokú képesítéssel rendelkező
egészségügyi szakemberek.

A védőnő az egészségügyi alapellátás
egyik szakembere. Munkánkat számos
törvény, jogszabály, módszertani ajánlás,
szakmai irányelv határozza meg. Teen-
dőink igen sokrétűek és szerteágazóak,
munkánk során az alábbi feladatokat lát-
juk el: nővédelem; várandós anya gon-
dozása; gyermekágyas anya gondozása;
gyermekes gondozása újszülött kortól a
tankötelezettségig; családlátogatás; vá-
randós-, csecsemő-, kisgyermek-tanács-
adás tartása, szűrővizsgálatok elvégzése;
védőoltások szervezése, nyilvántartása,
jelentése; orvossal tartott tanácsadás;
tisztasági vizsgálatok elvégzése (fejte-
tűszűrés); csoportos egészségsnevelés;
anyatejgyűjtés megszervezése, nyilván-
tartása, elszámolása. Illetve mindezekhez
kapcsolódóan nyilvántartások, védőnői
dokumentációk vezetése, jelentések, sta-
tisztikák elkészítése.

Iskolavédőnőnk pedig a következő fel-
adatokat látja el: védőoltások szervezése,
nyilvántartása; szűrővizsgálatok elvégzése

se; tisztasági vizsgálatok; egészségnevelő
órák megtartása; nyilvántartások, doku-
mentációk vezetése; krónikus betegek
állapotának nyomon követése, életvite-
lének segítése.

Mindezek mellett számos továbbkép-
zésen, értekezleten, esetmegbeszélő ta-
nácskozáson veszünk részt.

A védőnők a mindennapi munká-
juk során együttműködnek, kapcsola-
tot tartanak az alábbi szakemberekkel,
társ szakmákkal: házi gyermekorvosok,
házi orvosok, bölcsőde, óvoda, iskola,
Gyermekegészségügyi Szolgálat, Népegészség-
ügyi Intézet, Családok Átmeneti Ottho-
na.

2016 LEGFONTOSABB STATISZTIKAI ADATAI

Diósdon 2016-ban 115 gyermekünk
született. A koraszülöttek száma 6 fő
volt, arányuk 5,21 %. Ez az országos átlag-
hoz képest kedvező adat.

A tavalyi évben 196 várandóst gon-
doztunk, és 918 fő 0-6 éves korú gyer-
mek volt nyilvántartásunkban, gondozá-
sunkban (2016. 12. 31-ei állapot szerint).

Kiss Katalin

DNS

FITNESS & GYM

www.dnssport.hu

SPORT ÉS SZABADIDŐ KÖZPONT

FITNESS, TRX®, SPARTAN SGX®

MŰFÜVES FUTBALL PÁLYÁK

FALLABDA PÁLYÁK

SPINNING®, WALKENERGIE®



Diósd, Gyár út 40. • Tel.: +36 23 888-860

MEGHÍVÓ

SZERETETTEL MEGHÍVJUK A DIÓSDI
LAKOSOKAT A MÁRCIUS 15-I ÜNNEPI
MEGEMLÉLKÉZÉSRE

IDŐPONT: MÁRC.15. 16:30

HELYSZÍN: PERCZEL MÓR-SZOBOR

• Program: koszorúzás
és ünnepi beszéd •

• Műsort adnak a Diósd Eötvös
József Német Nemzetiségi Általános
Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola
diákjai •



(A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk)



RETRO BOLHAPIAC

Időpont: 2017. március 12-én

vasárnap 8-12 óra között

Helyszín: Eötvös József Német

Nemzetiségi Általános Iskola (Diósd,

Gárdonyi Géza u. 14.)

Asztaldíjat továbbra sem kérünk,
viszont asztalt vagy pokrócot (amire
kipakolnak) mindenki hozzon magával.

További információ:

Telefon: 20 978 3968

A piac az Együtt Diósdért Alapítvány
szervezésében valósul meg.

Hagyjuk ki az ingatlanost? Megéri kockáztatni?

Több, mint 20 éve foglalkozom ingatlanok értékesítésével, és az utóbbi időben azt tapasztalom, hogy a magánhirdetések aránya nő a hirdetési oldalakon. Sokszor látom a hirdetési szövegben: ingatlanosok kíméljenek! Természetesen mindenkinek joga van választani, hogy ő saját maga hirdeti az ingatlanját vagy szakembert bíz meg az értékesítésével, hiszen a jó ingatlanértékesítő az a



diplomata, aki megtalálja azt a vevőt, akinek éppen olyan típusú lakásra van szüksége, amelyet az eladó el szeretne adni. Megértem a tulajdonosokat, hiszen az ingatlanos szakmában is találkozunk olyan "szakembernek" mondott közvetítőkkel, akik a gyors meggazdagodás reményében hirtelen ingatlanközvetítő képességeket vélnek magukban felfedezni, minden tudás, képesítés, szakértelem és gyakorlat nélkül ingatlant szeretnének eladni több-kevesebb sikerrel.

Nem is a hirdetés feladásával van a baj, bár ott is beleeshetnek a tulajdonosok abba a csapdába, hogy érzelmi alapon próbálják eladni az ingatlant, és a hirdetés szövegébe mindent belefoglal-maznak, így az nagyon hosszúra nyúlik. A probléma az, hogy sok tulajdonos nincs tisztában az értékesítéshez szükséges alap dolgokkal: helyi építési szabályzat, tulajdoni lap, térképkivonat, épületfeltüntetés, bontási eljárások, földhivatali eljárások, az értékesítéssel kapcsolatos adózás stb. A szakértelemmel, gyakorlattal rendelkező ingatlanközvetítő már az első alkalommal tájékoztatja az eladót ezekről, meghatározza a megfelelő piaci árat, szelektálja a vevőket, hogy valóban ilyen típusú ingatlan vásárlása érdekeli őket, jó tárgyalástechnikával segíti az értékesítést, egyszóval saját személyes "intellektusával" vesz részt az értékesítésben. Sokszor egy jó szakemberen múlik, hogy ne alacsonyabb áron adjuk ingatlanunkat a piaci árnál, esetleg fontos szakmai tanácsot tud adni. Vannak olyan kérdések, amelyekkel nem akkor kell foglalkozni, amikor ott a vevő, és már foglalná az ingatlant.

Igen, igen, ez díjazással jár, sikeres értékesítés esetén ügynöki jutalékot kell fizetni a szakembernek, ki kevesebb, ki több jutalékot kér az értékesítési munkájáért.

A tulajdonosokon múlik, hogy körülnéznek-e az ingatlanközvetítői piacon, és kiválasztják-e azt a szakembert, aki a tudása mellett szívét-lelkét "beleadja" az értékesítésbe, vagy saját maguk felvállalják az értékesítés gondját-baját, szépségét, türelemmel foglalkoznak a vevőkkel, és intézik az adásvétel bonyolult folyamatát. Mindenkinek van egy jó fogorvosa, nőgyógyásza, könyvelője - miért ne lehetne egy jó ingatlanforgalmi tanácsadója?



Zsidákovits Hajnalka
ingatlanforgalmi szakértő
www.diosdingatlan.hu
0630/93-41-121

Múltidéző KŐBÁNYÁK

Diósd nyugati oldalában nagy kiterjedésű mészkővonulat található. A Magyarország útikönyv így ad hírt róla: „A régebbi mészkőbánya maradványaként a fertőrákosinál jóval nagyobb kiterjedésű barlangváros terül el itt.” Már a XVIII. században megkezdődött a kő kifejtése, amely munkát adott a település férfi lakosságának. A Rádió Múzeum közelében lévő „nagy” bányából kitermelt követ az ország különböző részeibe szállították. Diósi mészkőből épült sok budapesti bérház, felhasználták a Parlament, a Műszaki Egyetem építésénél, valamint a budai vár helyreállításánál is. Az 1900-as évek közepe táján

„kis-kőbánya” maradványa. Az 1700-1800-as években a község lakossága fizetség ellenében itt fejthetett (mint községi bányából) követ háza, présháza építéséhez. A követ felhasználták kerítések, sírkövek, szobrok, vízszűrők és súrolópör készítésére is. A kötörmeléket (proknikat) utakra terítették. Az 1950-es években a mára már felszámolt tétényi hízalldába is szállítottak, ahol megőrlve a disznók etetésénél csonterősítő mészként alkalmazták.

A kőfejtés lépcsőzetesen történt. A kiszemelt kötömbnyi rész egyik oldalára, tetejére, aljára rést csákányoztak, ezekbe fa-, majd vaséket vertek. Kellő mélységű hasadék esetén a kötömb megroppant, ledőlt. E tömböket méretre lehetett fűrészelni. Egy-egy átlagos méretű kötömbből 60-80 db kőtéglát tudtak előállítani. Külszíni fejtés is folyt a területen. Érdekes, rácsot formázó maradványai ma is láthatóak. A Szabadság út felől egy harmadik bánya bejárata fedezhető fel. E bánya alapterülete tízezer négyzetméter. A kőkitermelés megszűnése után hosszú évekig zöldség, burgonya, alma, hagyma tárolására, gombatermesztésre bérelték.

Néhány név az 1900-as évek kőfejtői közül: Halász László, Halász Jóska, Hamar János, Hund Antal, Mindler István, Wágner Ferenc, s nem utolsósorban a század második felében több év-tizeden át Kárpáti Illés.

A kőfejtés munkát adott a fuvarosoknak is: id. Fenyő Róbert, Fenyő Róbert, Irreiter Ferenc, Irreiter Imre, Hamar János, Mindler István, Petrov Iván, Wiedermann Antal stb.

forrás: DIOSFA.hu



a bánya beomlott. A megmaradt bányarészen még az 1980-as évekig folyt a kitermelés. Néhány éve került sor a bánya rekultivációjára. A szép természeti környezet a községi szabadidős rendezvények kedvelt színhelyévé vált.

A felső „nagy” kőbányától a falu felé jövet egy hajdani kocsút fákkal, vadvirágokkal szegélyezett mély bevágásában magas, meredek, lecssizolt kőfal vonzza magára a tekintetet. Ez a

ANYAKÖNYVI HÍREK

Január

Ujszülöttek:

Ponori-Thewrewk Botond Károly

Ponori-Thewrewk Kende László

Szegedi Aliz

Podámer Bella

György Emily

Molnár Marcell

Sánta Armand László

Sárközy Gergely

Landerholm Nathan Judah

Kósa Róza

Hesp Albert

Gratulálunk gyermekük érkezéséhez!

Házasságkötés nem volt.

Elhunytak:

Vida István

Talált Jánosné

Portisch Ferencné

Serényi Károlyné

Várad Lajosné

Kalmár Jenő

Sulyok László

Szilágyi Gyuláné

Jenei László Zoltán

Őszinte részvétünk az elhunytak hozzátartozóinak!

A DIÓSDON MŰKÖDŐ CIVIL SZERVEZETEK FIGYELMÉBE

A helyi önszerveződő közösségek pénzügyi támogatásáról szóló pályázatot várhatóan február közepén fogja kiírni Diósd Város Önkormányzata. A rendelet szerint a tárgyévi költségvetési rendelet elfogadásától számított 10 napon belül kell benyújtani a pályázatot.

Kérjük Önöket, hogy figyeljék a diosd.hu honlapot, a benyújtandó dokumentumokat onnan tudják letölteni majd, illetve a 28/2006. (IX.30.) önkormányzati rendelet mellékleteként is elérhetik.

TÖRŐ ISTVÁN MADÁRDALT KÍNÁLSZ

Egy dalt kínálsz a boldogsághoz,
nem emberit, csupán madárdalt,
mely ösztönösen az életről szól,
az ember lelkén majd úgyis áthat,
gyűrött a hajnal mikor a busz visz,
aludnál még, a sötét is biztat,
madarak jönnek, s az éhes macskák,
s repülsz feléjük, ahogy pirkad,
dalt mely átvisz loholó áron,
mögötte mindenütt éled a part,
egy érintést, mely szíveket ébreszt,
s indul útjára, ki ércet akar,
gyerekocsiban bömbölő gyermek
tudod, tejecskét követel, kér,
a felnőtt kenyeret, húst, cipót,
s jó híreket e családért,
járjon a vonat, utazni tudjon,
autójába benzint vegyen,
s olcsó árut a pláza-fényben
szatyrába rakva hazavigyen,
és jó szót is, mert a boldogságot
beszéd formálja, tetsző mozdulat,
ha szétszeleli a hamis álmokat,
a lelket megrontó ocsúkat,
még megmaradhat a szerelem,
melyet a madár dalolhat szebben,
s ha nem állattá válik az ember,
megérzi ahogy a szívre lebben.

PROGRAMOK

(Diósd város önkormányzata a változtatás jogát fenntartja.)

DIÓSD VÁROS ÖNKORMÁNYZAT, VALAMINT A DIÓSDI CIVIL SZERVEZETEK FEBRUÁRI, MÁRCIUSI PROGRAMJAI

- 2017. február 24. 17.00 Ciróka táncház a Kék Géza Közösségi Házban
- 2017. február 25. 10.00 farsangi futás (részletek a plakáton)
- 2017. február 25. - Farsangi mulatság (Diósd Nemzetiségi Önkormányzat szervezésében)
- 2017. március 10. Ciróka táncház a Kék Géza Közösségi Házban
- 2017. március 12. Bolhapiac az Együtt Diósdért Alapítvány szervezésében - Tornacsarnok
- 2015. március 15. Március 15. Ünnepségek (részletek a plakáton)
- 2017. március 23. 18.00 Bodza Klára népdalénekes Tavaszi szél vizet áraszt című műsora
- 2017. március 24. Ciróka táncház a Kék Géza Közösségi Házban
- 2017. márc. 29. 16.30-19.30 Ruha cserebere a Kék Géza Közösségi Házban

A KÉK GÉZA MŰVELŐDÉSI HÁZ ÉS KÖNYVTÁR PROGRAMJAI:

- Január 8-ától minden vasárnap 17.00 – Kalotaszegi néptánc tanfolyam – Kék Géza Közösségi Ház

ÁLLANDÓ PROGRAMOK:

- Minden hónap második és negyedik szombatján délelőtt – Piac (Gárdonyi Géza u.)
- Minden hónap második keddjén Nosztalgia Filmklubba látogathatnak az érdeklődők a Kék Géza Művelődési Házba.
- Továbbra is várjuk szeretettel az anyukákat három év alatti gyermekeikkel a Mamakör-Játsszóház programunkra. Az alkalmak keddenként 9.30-12.00-ig tartanak a Paulus Közösségi Házban. A részvétel ingyenes.
- Társasköri Kártyaklub hétfőnként 18-21 óráig a Kék Géza Közösségi Házban, melyre szeretettel várjuk a kártyázni szeretőket. Ha nem tud, megtanítjuk!
- Hétfőnként 16 és 18 óra között a Nyugdíjas Klub összejövetelt tart a Kék Géza Közösségi Házban.
- Szerdánként és csütörtökönként 16 és 20 óra között Sakk-klub a Kék Géza Közösségi Házban
- Minden kedden és csütörtökön 8.30-10.15 Body and Soul Kék Géza Közösségi Ház
- Minden szerdán 9-11 és pénteken 9 és 10 órától Idősek Gyógytornája. Érd.: Dr. Batyalikné Papp-Váry Sára (0620-398-9065) - (Kék Géza Közösségi Ház)
- Minden hétfőn 10.00-11.30-ig Gézaműhely a Kék Géza Közösségi Házban, részletek a plakáton.
- Minden hónap páros szerdáján 16.30 és 18 óra között a Hagyományörző Klub összejövetele a Kék Géza Közösségi Házban.



- bio • reform • paleo
- gluténmentes
- diabetikus élelmiszerek
- gyógynövények
- étrend-kiegészítők

• **paleo joghurt, sütemény, szaloncukor, kenyér**

Ingyen kiszállítás

szerdánként 5000 Ft rendelési érték felett.

bionaturagaleria.hu
DIÓSD, HOMOKBÁNYA U.2.
(autókereskedés mellett)

Telefon: 0630/591-90-83

Nyitvatartás: H-P: 9:00-18:00

Szo.: 9:00-12:00

A TEÁKRÓL

Így, télvíz idején megnő a kedvünk a rendszeres teázáshoz. S mivel a kínálat teafüvekből zavarba ejtően bőséges, a választás előtt nem árt néhány hasznos tanácsot fontolóra venni.

A tea – melynek „felfedezését” a legenda az i. e. 2700 körüli idők Kínájából eredezteti – a világ egyik legkedveltebb itala. Nálunk ugyan nincs olyan kultusza, mint számos országban, de szívesen fogyasztjuk, különösen a téli influenzajárványok idején. A kínálat széles: a zöld tea, a fekete tea és a különféle gyümölcssteák éppúgy megtalálhatóak a polcokon, mint a fehér és ún. élvezeti teák, például a rooibos (afrikai vörös tea) vagy a dél-amerikai maté. S hogy melyik mellett döntünk? Választáskor – legalábbis a honi „teaszakértők” szerint – az aroma, az illat mellett érdemes a minőségre is odafigyelni. Nem árt ugyanis tudni, hogy a klasszikus teaültetvényeken még mindig sok helyütt alkalmazzák a rovar- és gombaölőszereket, melyekből a gondos kezelés ellenére is maradhat a tealeveleken. Ezért, ha nem is bioteát vásárolunk, legalább válasszunk „Fair Trade” (méltányos kereskedelem) címkével



ellátottat. Ezek szintén vegyszermaradvány-mentesek: garancia erre a rendszer, melyen belül – a termesztéstől a feldolgozásig – folyamatosan ellenőrzik a minőséget.

BIOTEÁK

A jó minőségű bioteák ellenőrzött teaültetvényekről származnak, ahol kizárólag természetes növényvédő módszerekkel óvják a cserjéket a kártevőktől, így vegyszerektől mentesek. A szüretelés például a bio zöld tea esetében kézzel történik, hiszen a növény felső rügye alatti levelek adják az alapanyagot. Ezeket megfonnyasztják, majd gőzölik és enyhén pörkölik, s a kíméletes eljárásoknak köszönhetően a sejtek séretlenek maradnak, amelynek eredményeként megtartják értékes alkotóelemeiket.

GYÓGYTEÁK

A gyógyteák tárháza szintén nagy választékot kínál. Megfázáskor igen jó hatás érhető el az édesköményből, hársfavirágból, kankalingyökérből, zsályalevélből, kakukkfűből és kamillából készült teák rendszeres fogyasztásával, de nagyon kiváló gyógyító a bodzavirág-, valamint a csipkebogyótea is. Ez utóbbi erénye, hogy a C-vitamin mellett nagy mennyiségben tartalmaz ásványi anyagokat és B1-vitamint. Jó hatással van a szívizom és az idegsejtek működésére, a zsírok, és alkoholok lebontására, serkenti a memóriát, javítja a koncentrálóképeséget.

A nálunk sokak által kedvelt gyümölcssteák esetében sem árt az óvatosság, hiszen egy részük soha nem „találkozott” a teacserjével. Ízüket, színüket – szemben a valóban minőségi gyümölcssteákkal – nem az epertől, málnától, hanem műaromáktól, élelmiszer-színezékektől kapják.

ZÖLDTEA

A főleg Kínából, Japánból, kisebb mennyiségben Indiából és Sri Lankáról származó zöld tea szintén népszerű a hazai teafogyasztók körében. Ebben szerepet játszik az is, hogy a zöld teának számos jótékony – például immunerősítő, vírus- és baktériumölő, valamint rákellenes – hatást tulajdonítanak. Emellett kiváló méregtelenítő, amit fokoznak a benne található C-, B2-, D- és K-vitaminok és karotinoidok. A Japánban termesztett zöld tea kissé fűűzű, szénaillatú, a kínai kesernyésebb, míg az indiai gyümölcsös aromájú.

ROOIBOS TEA

A rooibos tea fogyasztása – melynek alapanyaga a nyugat-fokföldi Cedarberg hegységben őshonos, 1-1,5 méterre megnövő, tűszerű levélkéket hozó cserje – ugyancsak kiváló hatással van a szervezetre. Ásványi anyagokban, nyomelemekben (kálium, magnézium, vas, kalcium, réz, fluor) és flavonoidokban gazdag, de bőven tartalmaz gyümölcs-cukrokat, poliszaharidokat, aromás illóolajokat és vitaminokat (karotinok, C-, E-vitamin) is. Enyhe gyomornyugtató, anyagcseré-folyamatokat serkentő, szélgörcsoldó hatású.

MATÉ TEA

A maté tea fája Dél-Uruguay és Argentína növénye, melynek leveleiből és szárából készíthető a teaféle kellemes ital. Kémiai tulajdonságaiban hasonlít a zöld teához, de annál táplálóbb: a szer-



vezet számára fontos vitaminok mellett ásványi anyagokat (káliumot, nátriumot, mangánt, magnéziumot) is bőven tartalmaz. Vizelethajtó, ellazítja a perifériás ereket, javítja a szellemi képességet, serkenti a fáradt idegrendszert, ugyanakkor nyugtató hatású is.



A NÁTHA ÉS INFLUENZA MEGELŐZÉSE

A FEBRUÁR NEM CSAK A FARSANGI BÁLOK IDEJE, HANEM AZ ÉVRŐL ÉVRE „BEKÖSZÖNTŐ” INFLUENZAJÁRVÁNYÉ IS. EZÉRT ILYENKOR KÜLÖNÖSEN FONTOS, HOGY IMMUNRENDSZERÜNKET MEGERŐSÍTVE FELVÉRTEZZÜK SZERVEZETÜNKET A TÁMADÁS ELLEN.

Az idei februárban az influenza és nátha az eddigi évekhez képest is nagyobb próbára tette a szervezetünket, hiszen ebben a hónapban tetőzött a járvány, ami a szakemberek szerint várhatóan még márciusra is áthúzódik. Az influenza esetében különösen fontos az odafigyelés és a szakszerű ápolás, hiszen a fertőzés súlyos velejárói – a fej- és torokfájás, izom- és ízületi fájdalmak, gyengeségérzet, heves köhögés és magas láz – nemcsak rossz közérzetet okoznak, de a későbbi szövődmények is jóval súlyosabbak lehetnek, mint a nátha esetében. Amennyiben ugyanis nem kezelik hozzáértően, a kevésbé ellenálló – gyermek, idős és egyéb betegségben szenvedő – szervezetekben bronchitist, tüdőgyulladást is okozhat. És bár a legfőbb védelmet a védőoltás nyújtja ellene – amelyet napjainkban már mindenki megkaphat –, vitaminokkal, ásványi anyagokkal és természetes étrend-kiegészítőkkel is hozzájárulhatunk a megelőzéshez.

tóként, vérzéscsillapításra és a seb összehúzódtásának gyógyítására is használták, míg nem a XVIII. században felfigyeltek skorbutellenes tulajdonságára, ma pedig már immunerősítő hatása is ismert. Fl-

avonoidjai antioxidánsként hatnak, erősítik a C-vitamin felszívódását, enyhítik a megfázási tüneteket. Egy felnőttnek naponta 60 grammnyi C-vitaminra van szüksége, de az ilyen „influenzagyánús” időben ennek akár a háromszorosát is ajánlják a szakemberek. Túladagolástól nem kell tartani, hiszen vízben oldódó vitamin, amelynek az a része, amelyet a szervezet nem használ föl, egyszerűen eltávozik a szervezetből. S hogy melyek még a citrom mellett a legfőbb C-vitamin-források? Természetesen a narancs, a grapefruit, a paprika és a sárga borsó. Mindezek így tévíz idején bőséggel állnak rendelkezésre, még hozzá mindenki számára elérhető áron. Így érdemes őket naponta több alkalommal is fogyasztani.

GYÓGYTEÁK

Persze a citrom – a mézzel együtt – az ilyenkor ajánlott gyógyteáknak is fontos alkotóeleme, hiszen a megfázásos betegségek megelőzése vagy – ha már elkapott bennünket valamelyikük – gyorsabb „legyűrése” érdekében ajánlott naponta több csészével is meginni belőlük.

A megfázásos időszakban a leginkább ajánlottak az édeskoményből, hársfavi-rágból, kankalinyökből, zsályalevélből, kakukkfűből és kamillából készült teafüvek, de kiváló gyógyító hatású a bodzavirág, valamint a csipkebogyótea is. Ez utóbbi például a C-vitamin mellett nagy mennyiségben tartalmaz ásványi anyagokat és B1-vitamint (Tiamint). Elengedhetetlen a szívizom és az idegsejtek normális működéséhez, a zsírok és alkoholok lebontásához. Serkenti a memóriát, javítja a koncentrációképességet, ugyanakkor kiváló antioxidáns, vér-

képzést segítő és méregtelenítő hatású. Természetesen a hétköznapi életben a természetes étrend-kiegészítőkről se feledkezzünk meg, hiszen ezek szintén kiveszik részüket az immunrendszer erősítéséből.

Közéjük tartozik sok egyéb mellett például a fokhagyma és a gyömbér, melyek szintén ismertek a legtöbb háztartásban. A fokhagyma gyógyító hatása évezredek óta ismert. Vitaminokban, ásványi anyagokban gazdag, jótékony hatásai közül (véráldáságtól, vérnyomáscsök-

kentő stb.) pedig kiemelkedik antibakteriális és gombaölő hatása, amelyek révén kiváló természetes szer a légúti betegségekre. A gyömbér pedig gyulladáscsökkentő hatása miatt alkalmazható eredményesen megfázás és hörghurut esetén.

NÉHÁNY TRÜKK A NAGYMAMÁK HÁZI PATIKÁJÁBÓL

Torokfájás esetén jótékony lehet például a kifacsart citromlével való gargalizálás, amit természetesen le is nyelhetünk.

Ugyancsak hatásos lehet influenza ellen egy néhány napos, egyhetes céklakúra: reggelente igyunk 0,5-1 dl citrommal ízesített kipréselt céklalevet, vagy együnk nyers céklasalátát. Természetesen a vörös- vagy lilahagymakúra is hatásos lehet, akár nyersen vagy teaként fogyasztva.



C-VITAMIN

A nátha és influenza elleni megelőzés és védekezés egyik legfontosabb „kelléke” a C-vitamin, amelynek legfőbb hordozója a citrom. Ezt az értékes növényt Perzsiában már az i. e. 3000 körül termesztették, Európában azonban csak kb. ezer éve jelentek meg az első ültetvények. Már az ókorban is alkalmazták a gyógyászatban: például levét mérgezés, kígyómarás ellen, míg a középkorban izzasztóként, vízhaj-



**NINCS IDEJE FŐZNI?
SZÍVESEN SEGÍTEK!**

Friss nyugdíjas, igényes nagyi vagyok.
Hetente 2-3 alkalommal elkészítem
otthonában családjá kedvenc ételeit,
kiválsalom frissen mosott ruháit.

**Igényesség,
megbízhatóság.**
Tel: 0630/921-09-85



Diósd Város Víziközmű-társulat hírei

Összegzés, egyeztetés és felhívás

DIÓSD VÁROS VÍZIKÖZMŰ-TÁRSULAT TÁJÉKOZTATÓJA
2017. ÉV ELSŐ HÓNAPJA AZ ELTELT IDŐSZAK ADATAINAK
ÖSSZEGZÉSE, AZ ÖNKORMÁNYZATTAL TÖRTÉNŐ EGYEZ-
TETÉS, ÉS A „B” PROGRAMMAL KAPCSOLATOS FELADATOK
JEGYÉBEN ZAJLOTT - TÁJÉKOZTATOTT SOHAJDA LAJOS, A
VÍZIKÖZMŰ-TÁRSULAT IB ELNÖKE.

A TÁRSULAT ÉVZÁRÁSI ÖSSZEGEZŐ FELADATAI

A társulati iroda dolgozói folyamatosan összegezik a 2016. évi befizetéseket, és az egyes tulajdonosi változásokkal kapcsolatos problémákat kezelik, a dokumentumokat módosítgatják, a szerződéseket korrigálják. Ezen tevékenységükön belül az elmúlt évben az iktatott iratforgalom meghaladta a 2600-at. Az iroda készíti elő a 2016. év zárásához szükséges dokumentumokat, ami a befizetéseket öleli fel, és a társulat működésének költségeit is tartalmazza. Az éves mérlegbeszámoló alapjául szolgáló adatokat gyűjtik össze, és szolgáltatják a tanácsadó könyvelőnek, aki a törvényi előírásoknak megfelelően elkészíti a tavalyi év gazdasági mérlegét. Ugyanakkor rendkívüli taggyűlésre is készülünk az egyszerűsített mérlegbeszámolóhoz szükséges adatok véglegesítése, és a befejező program teljesítéséhez kapcsolódó kifizetések elfogadása végett.

SZOLGALMI JOGI TERVEK KÉSZÍTÉSE A „B” PROGRAM KERETÉBEN

A „B” programban megvalósuló szennyvízelvezetés olyan területeken is szükséges, ahol magánterületet érint a csatorna nyomvonala. Ezekben az esetekben térítvényes leveleket küldtünk ki a tulajdonosoknak, és hozzájárulásukat kértük a beruházás megvalósításához. Több esetben többszöri postázásra volt szükség, hogy a tulajdonosokat elérjük. Ahol kellő időben és kellő formában visszajelezték, ott problémamentesen megvalósulhat a csatornaszakasz tervezése, engedélyeztetése és kivitelezése. Viszont azon ingatlanok esetében, ahol a tulajdonos nem adott nyilatkozatot, ott a tervezőkkel szolgalmi jogi terveket kellett készíttetni, ami aztán hatósági szolgalmi jogi eljárásban folytatódik. A társulatra ez komoly többletfeladatot rótt.

FELSZÍNI CSAPADÉKVÍZ-ELVEZETÉS TANULMÁNYTERVÉNEK BEFEJEZŐ SZAKASZA

Diósd város vízgyűjtő területének csapadékvíz-elvezetési terve befejező szakaszában van. Az eddig lezajlott vizsgálódásokból egyértelműen kiderül, hogy a meglévő vízgyűjtő rendszerek keresztmetszete megfelelő. Vannak olyan szakaszok, amelyek látszólag ennek ellentmondanak, de azokon a területeken valamilyen ok miatt beszűkült a korábbi keresztmetszet. Lehet ok útépítés is, de gyakori a vízelvezető-csatorna keresztmetszvényének eltömődése is. Tehát vannak kritikus szakaszok. Az építési munka ilyen szempontból mégis kevesebb, mint a korábban feltételezett. Azokon a szakaszokon viszont, ahol építeni kell, előbb-utóbb el kell végezni, mert a magának utat törő, lezúduló víz sokkal nagyobb károkat okoz a településnek, mint amennyire a csapadékvíz megfelelő elvezetésének a kiépítése kerül.

Jól mutatja ezt a február eleji olvadáskor Diósd felső területein keresztül lezúduló csapadék.

Amikor parcellázták a felső területeket, a meglévő vízfolyásokat, vízutakat meghagyták. 3-4 méter széles utakat hagytak szabadon a természetes víz lefolyására. Az önkormányzat ezeket a vízutakkal kapcsolatos adatokat átadta a tervezőknek, hogy a csapadékvíz-elvezetési tanulmánytervet ezekkel kiegészítsék. A törökbálinti területekről és az M0-ás út vízgyűjtő-területeiről is nagyobb mennyiségű csapadékvíz zúdul Diósdra, különösen gyors olvadáskor. A Törökbálinttal szomszédos utcákban több vízelvezető árok is volt, de azok mára részben eltűntek, és csak „részárok” maradtak, amelyekbe befolyik ugyan a víz, de amikor megtelik, kiömlik, és utat keres az alacsonyabb területek felé, akár a kereteken keresztül is. Ezekben a területeken a vízkártétel megelőzése fontos önkormányzati feladat, amelyhez a „B” program keretében megrendelt, egész Diósdot érintő csapadékvíz-elvezetési tanulmányterv nagymértékben igyekszik hozzájárulni. Ezért a tervező megküldi a tanulmánytervet még a befejezés előtti állapotban az önkormányzatnak, hogy véleményezze, észrevételezze, és a végleges terv fontos, ésszerű szempontokkal egészülhessen ki.

EGYEZTETÉS AZ ÖNKORMÁNYZATTAL

Társulatunk Diósd város jegyzőjével egyeztetett az önkormányzat által kezdeményezett, egyes ingatlanok tagi önrész – területátadás vagy más jogcímen történő – mentesítéséhez szükséges határozatok jogszabálynak megfelelő tartalommal történő megszövegezéséről. Megállapodásunk értelmében a határozattervezeteket az önkormányzat elküldi társulatunknak, amelyet szükség esetén észrevételezünk, kiegészítünk, hogy a jogi szabályozásnak megfelelő testületi döntés születessen a személyiségi jogok védelmét legmesszebbmenően figyelembe vevő adatkezelés mellett.

FELHÍVÁS A 100 HÓNAPOS FUTAMIDEJŰ LTP-S SZERZŐDÉSEK TÖRLESZTŐ RÉSZLETEINEK RENDEZÉSÉRE

A 100 hónapos LTP-s szerződések futamideje a végéhez közeledik. Ezért kiemelten felhívjuk minden ilyen szerződéssel rendelkező tagunk figyelmét, hogy időben – még a szerződés lejártá előtt – rendezze tagi önrészét, hogy a jóváírás megtörténhessen, ami az állami támogatás feltétele. Az érdekeltségi hozzájárulásukat rendszeresen fizetők a 2017. évi befizetéshez szükséges csekket hamarosan megkapják. Az elmaradásban lévők sürgősen keressék fel irodánkat! Aki a futamidő végén elmaradásban lesz, annak magának kell jótállnia az elmaradó támogatásért.

**Diósd Város
Víziközmű-társulat
2049 Diósd, Sashegyi út 3.**

**Ügyfélfogadás:
Hétfő: 14-18 óráig, szerda: 9-17 óráig, péntek: 8-12 óráig**

**Telefon: 06-23-370-360
E-mail: diosdvkt@gmail.com
Honlap: <http://www.diosdicsatorna.hu/>**

VISSZATEKINTÉS A DIÓSDI NŐI KAR TAVALYI ÉVÉRE



„Kultúra annyi, mint tanulás; megszerezni, színvonalon tartani nehéz, elveszteni könnyű.” (Kodály Zoltán)

A Diósd Női Kar – a korábbi évekhez hasonlóan – 2016-ban is tevékeny évet zárt. 16 koncertet adott Budapesten, Visegrádon, Tinnyén és szűkebb pátriájában, Diósdon, valamint Dániában és Szlovákiában.

A Női Kar tevékenységét, mint eddig, is Kodály Zoltán szellemi öröksége határozza meg: hiszen nem elég csak az elért színvonalon tartani a megszerzett tudást, hanem fejlődéssel, tanulással, kóruskapcsolatok kialakításával és ápolásával, az amatőr kórusok világában új és új kihívások leküzdésével kivívott helyünket meg kell tartani.

Az évet a lassan hagyománnyá váló év eleji Civil Börzén való részvétellel kezdtük meg, reneszánsz dalainkból szemezgetve mutattuk be a Diósd Női Kar színes világát, szakmai sikereit, megtisztelő meghívásait és a folyamatos tanulással kivívott megbecsülését – nemcsak kis hazánkban, de határainkon túl is. Jó érzés Diósd nevét hallani egy olyan távoli országban, mint Dánia. Jólesik a határon túli magyarok szeretetét élvezni. Kinga Galántán elmondott köszöntő beszédének szavait idézve: „anyaországi kórusként átérezzük annak jelentőségét is, hogy a magyarság megtartásában mekkora feladatot vállalnak a magyar kórusművek a magyar nyelv ápolásában.”

Februárban Tinnye Önkormányzatának meghívására – kapcsolódásként – reneszánsz bállal és táncházzal mutatkoztunk be, életben tartva ezt a nagyszerű programot, melyet folyamatosan fejlesztünk.

Évek óta aktív résztvevői vagyunk a Bárdos heteknek, a hagyományos fellépésen túl megtiszteltetés volt kórusunk számára, hogy az ünnepi hangverseny meghívott kórusai között is bemutathattuk erre az alkalomra tanult műsorunkat.

Jó kapcsolatot ápolunk a Nagytétényi Kastélymúzeummal, a tavalyi évben két alkalommal is felkérték minket programjaikban való közreműködésre: az egyik ilyen alkalom a májusi virágkiállítás, a másik pedig a hagyományos karácsonyfa-kiállítás, az adventi gyertyagyújtás volt. Nagy élmény volt

a kastély falai között teremről teremre vidáman énekelni az ünnephezó szép karácsonyi énekeket.

Augusztusban négy napot töltöttünk Dániában az előző évben vendégül látott dán Skalakoret kórus meghívására. Az utolsó nap kivételével minden nap adtunk egy koncertet amelle, hogy közben megismertük a vikingek kései utódainak szokásait, kultúráját, történelmét, küzdelmeiket a tengerrel és a természet erőivel...

Novemberben a Kodály Zoltán Daloskör 60. jubileumának egyetlen anyaországból meghívott kórusaként köszönthettük a nagy múltú, még Kodály Zoltán életében alapított kórust.

A gálán szép ajándékkal köszöntöttük a jubiláló kórust, másnap pedig Deákiban az 1001-ben Szent István királyunk által alapított bencés apátság templomban énekeltek a Női Kar kíségyüttesével gregorián misét, koraközépkori és más korokból származó egyházi műveket.

Diósdon szép hagyomány az adventi közös gyertyagyújtás forralt borral, karácsonyi süttikkel. A Női Kar mindig szívesen vesz részt ezen a szívmengető ünnepváró eseményen.

A Schola Gregoriana Diosdiensis, a Diósd Női Kar kíségyüttese több önálló koncert is adott a múlt évben, ezek közül a legfontosabbak voltak a visegrádi Szent János templomban és a budafoki Szent Lipót plébániatemplomban a Sursum Corda program sorozat keretében nagy sikerrel bemutatott műsorok.

Programjaink megvalósításához nagy segítséget nyújt Diósd Város Önkormányzata, melyet ezúton is megköszönünk.

A kórus továbbra is szeretettel várja a különleges élményekre vágyó, énekelni szerető lányok és asszonyok jelentkezését Sirákné Kemény Kinga karnagynál a 23/370-170 vagy a 30/7551796 telefonszámokon.

Az érdeklődők érdekességeket olvashatnak/ láthatnak a Diósd Női Kar Facebook oldalán.

Benkő Judit



Moravcsik

ÜGYVÉDI IRODA

Dr. Moravcsik Krisztina ügyvéd



Mobil: +36 20 414 3343
Iroda: 2040 Budaörs, Budapesti út. 70.
Tel./Fax: +36 23 789 771
E-mail: dr.moravcsik@moravcsik.hu
Web: www.moravcsik.hu

Ügyfélfogadás időpontegyeztetés alapján.

- ADÁSVÉTELI SZERZŐDÉSEK, INGATLANÜGYLETEK
- CÉGALAPÍTÁS, CÉGMÓDOSÍTÁS
- CSALÁDI JOGI PROBLÉMÁK
- POLGÁRI- ÉS BÜNTETŐJOGI PERKÉPVISELET
- CÉGEK ÁLLANDÓ JOGI KÉPVISELETE

TÁRSASKÖRI HÍREK

A Házimuzsika folytatódik a díszteremben.

2017. február 21-én, kedden 18 órakor argentin-magyar előadó estét tartunk.

Vendégeink argentin művészek, akik közül néhányan magyar tanáraik, professzoraik révén családi, baráti kötődésüknek köszönhetően ismertek Magyarországon. Elhangzanak az argentin zenei világ kiemelkedő darabjai, valamint Liszt, Bartók művei is.

Házimuzsika előzetes

2017. március 23-án, csütörtökön 18 órai kezdettel Bodza Klára, Pro Cultura, Eötvös- és Németh László-díjas népdalénekes Tavasz szél vizet áraszt címmel tart előadást (ez a 2017. január 19-ei program pótlása lesz).

P.Sz.M.

MEGHÍVÓ

Uhrinyi László
tűzeléstechnikai előadására
minden kedves érdeklődőt várunk szeretettel!

Időpont: 2017. március 2. 18.00 óra
Helyszín: Kék Géza Művelődési Ház



Farsangi futás

Mindenkit szeretettel várunk egy újabb megmozdulásra!



Jöjjön el most mozogni a város apraja és nagyja egy tél búcsúztató farsangi futó vagy kocogó napra!

Megjelenés farsangi „vidám” de futásra még alkalmas öltözékben, lehetőség szerint farsangi szemüvegben, álarcban, csengőkkel, kolompokkal, dudákkal, kereplőkkel felvértezve.

2017. február 25-én reggel 10 óra
gyülekezés a városház előtti téren 9.30-tól

A táv erőnlétől és kedvtől függően:

Kis kör 1x vagy 2x700 m

Nagy kör 1x vagy 2x4000 m

A befutókat farsangi fánkkal várjuk!

Kutyabarát rendezvény!

Jó szórakozást és sportolást kíván Diósd Város Önkormányzata és a Diósd Földön Futók



KÖVIRÓZSA VIRÁGKUCKÓ
 Diósd, Sashegyi út 4.
 mobil: +36 30 856 1509
 nyitva: H-P. 8-18 Szo.: 8-13.
LAPUNK HIRDETÉSFELVEVŐ HELYE

BALATONON NYARALÓ KIADÓ
 Balatonalmádiban 5 személyes nyaraló kiadó.
 Strand 5 percre, a közelben aquapark
 és élménycentrum
 havidíj 80 000.-ft+rezsi, hetidíj 20 000.-ft+rezsi
telefon: 0630/723-87-15

**KERTÉPÍTÉS,
KERTFENNTARTÁS**

- Koronaalakítás, ifjítás, permetezés, sebkezelés
- Díszcserjék-, díszfák metszése
- Gyepszellőztetés, gyepfelújítás
- Növényültetés, tőépités

Boros Tamás
06 20 528 9020

FAKIVÁGÁS

- VESZÉLYES FÁK ÁGANKÉNTI LE-
BONTÁSSAL VALÓ KIVÁGÁSA
- KORONAALAKÍTÁS, SZÁRAZ, BE-
TEG RÉSZEK ELTÁVOLÍTÁSA
- IGÉNY SZERINT ÁGAK DARÁLÁSA,
SZÁLLÍTÁS

KOVÁCS SÁNDOR
0620/485-65-47

Bojlerjavítás, -csere, vízkötelenítés
 Csatornabekötés + terv
 hétfőig is!

MOGYORÓSI
 vízvezeték-szerelő

Mindenféle vízvezeték-szerelési munka gyors elvégzése!
Telefon: 20/911-2679

MANIKŰR-PEDIKŰR-GYÓGYPEDIKŰR
 SZAKKÉPZETT KÉZ- ÉS LÁBÁPOLÓ VÁLLAL KEDVEZŐ ÁRON
 MANIKŰRT, PEDIKŰRT, GYÓGYPEDIKŰRT, GÉL-LAKKOZÁST
 FELÁR NÉLKÜL HÁZHOZ MEGYEK
 Manikűr: 1200 Ft. Pedikűr: 2000 Ft. Gyógypedikűr: 2500 Ft
 BETA MÁRTA TEL. 06 30/719-42-58 HÉTFŐIG IS!

 **MAX INGATLAN**
 www.max-ingatlan.hu
KÖSZÖNJÜK BIZALMUKAT!
 SZAKEMBEREKEL, BIZTONSÁGBAN
 INGATLAN ÜGYEKBE 15 ÉVE!

JOGI ÜGYINTÉZÉS
 INGYENES HITEL TANÁCSADÁS
 ENERGETIKAI TANÚSÍTVÁNY
 BIZTOSÍTÁS

 **BODZSÁR ÁGNES**
06-30-215-9716

 **VÁGNER ADRIENN**
06-20-349-1212

 • BIO ÉS NORMÁL HAJFESTÉS
 • HAJEGYENESÍTÉS
 • SÉRÜLT, SZÁRAZ HAJ KEZELÉSE
 KERATINNAL
 • OMBRE MELÍR
 • ALKALMI KONTY KÉSZÍTÉSE
 • NŐI, FÉRFI
 ÉS GYERMEK HAJVÁGÁS

telefon: 06 70 334 2419
 2045 Törökbálint, Világos u. 11.

**RÉSZLETES BEMUTATKOZÁS ÉS ÁRAK
 A TUKÓR SZÉPSÉGSZALON HONLAPJÁN!**

KIS
 MONIKA fodrász

TUKÓR
 SZÉPSÉGSZALON

**Híradás-technikai
szerviz**

2049 Diósd, Tó utca 73.

TV, rádió, hifikészülékek, DVD, video stb.,
 valamint kis háztartási gépek javítása.
Földi Tamás híradásipari technikus.

Nyitva: hétfőtől péntekig 9-től 17-ig.

Tel.: 06-23/382-869 Mobil: 06-20/242-3489
 e-mail: tfoldi@t-online.hu

**Préselt Natúr
Gyümölcsle és Lekvár
Vásár!**

100%-os natúr
 préselt gyümölcslevek
 3-5 literes kiszerelésben,
 termelői áron!

• Eperlé almával
 • Őszilé almával
 • Almálé Tartósítószer, színezék és mesterséges aroma mentesen!

Eperlekvár
 Dédanyunk
 receptje alapján!

Tel.: 06 (30) 272-1769 **www.finomgyumolcsle.hu**
 Érd, Diósd, Tárnok, Törökbálint, Budaföldön ingyenes házhoz szállítás!

Válaszd a UPC-t Diósdon!

Rendkívüli csomagajánlatunk: Diósd 2. csomag



Digitális Kábeltv Gold csomag

- 101 digitális csatorna + 6 HD-csatorna
- Horizon Go - Vidd magaddal a tévéadást, tévézz bárhol okoseszközeiden!
- Műsorvisszanéző - 53 digitális + 5 HD-csatorna, 7 napig visszanézhető tévéműsorok.
- UPC Videotár - Egy videotéka teljes filmkínálatához hozzáférhetsz.
- UPC TV Apps - Varázsolj okostévét régi tévékészülékedből!



Fiber Power 120 internet

- 120/10 Mbit/s maximális le- és feltöltési sebességgel
- Connect Box gyors és stabil wifi kapcsolattal
- UPC Wi-Free - Díjmentes wifi hotspotok belföldön több százezer ponton.



Nonstop S telefondíjcsomag

- Korlátlanul telefonálhatsz UPC vezetékes hálózaton belül
- Díjmentes számhordozás

6899
Ft/hó

ePackkel, 24 havi elkötelezettséggel

Megrendeléshez és további információért látogass el üzletünkbe,
vagy keresd értékesítő partnereinket:

UPC Shop Diósd

Namesánszki János +36 70 947 9793 · Gyótár Kata: +36 70 314 9793

2049 Diósd, Baross u. 4.

Nyitva tartás: kedd, csütörtök: 08.30-17.00,

szerda, péntek: 08.30-17.30, szombat: 08.00-13.00



Akciónk 2017. január 30-tól visszavonásig érvényes. A Fiber Power 120 internet garantált le- és feltöltési sebessége 30/4 Mbit/s. Az ePack kedvezmény 500 Ft kedvezményt jelent az internetszolgáltatást tartalmazó csomagok havi díjából. Az ePack kedvezmény igénybevételi feltételei és további részletei megtalálhatóak az ÁSZF-ben és a www.upc.hu/epack oldalon. Az árak bruttó árak. A tájékoztatás nem teljes körű, további részletek: www.upc.hu, tel.: 1221.