

DIÓSD

DIÓSD VÁROS INGYENES KÖZÉLETI HAVILAPJA
XXVIII. ÉVFOLYAM • 7. SZÁM • 2018. JÚLIUS

HÉJBAN



*Kápolnakeresztúri
nyári zenés
esték*

ÉLVEZZE KI MAXIMÁLISAN AZ EGYÜTT TÖLTÖTT IDŐT!

JOBB HALLÁS. JOBB ÉLET.



ELMÚLT 60 ÉVES?

Jöjjön el ingyenes hallás-
vizsgálatunkra júliusban,
és válasszon egyet
nyári ajándékaink vagy
egy csomag kávé közül!



A képek illusztrációk.



2030 Érd, Budai út 28.

06 30 825 9274, 06 23 362 351

A részletekről érdeklődjön üzleteinkben.

KÉRJEN IDŐPONTOT INGYENES, ÁTFOGÓ HALLÁSVIZSGÁLATUNKRA!



GÉPI FÖLDMUNKA

GÉPI FÖLDMUNKÁK GYORSAN, HATÉKONYAN

- **Tereprendezés, terület-előkészítés**
- **Árok, csatorna, kerítésalap-árok, útalap, közműárok-kiemelés**
- **Alapásás**
- **Pincetömb-kiemelés, medencealap-kiemelés**
- **Épületbontás, fakivágás**
- **Sitt, föld, kő, téglá, trágyaszállítás,**
- **Ömlesztett áruszállítás (faágak, töltő- és termőföld, tűzifa szállítása)**



MIÉRT ÉRDEMES MINKET VÁLASZTANI?

- Gyorsak, megbízhatóak és pontosak vagyunk.
- Versenyképes árakkal dolgozunk.
- Tapasztalt gépkezelőink a legnehezebb terepeken is biztonságban elvégzik a lehetetlennek tűnő feladatokat is.
- Ingyenes helyszíni felmérés alapján ajánlatot készítünk, és minden szempontot figyelembe véve igyekszünk a legmegfelelőbb ár-érték arányt megtalálni Önnek.

**Hívjon minket bizalommal, vagy
kérjen időpontot online!**

**Kérje ingyenes
árajánlatunkat!**

Tel.: 06 20/944-82-23

E-mail: info@gepifoldmunkak.hu

www.gepifoldmunkak.hu

Mit rejt a kincsesláda? – Egy meglepetés margójára

„Nap mint nap minden embernek vannak csodálatos gondolatai. Csak legtöbbször ezekből nem lesz semmi. Mert, hát majd biztos hűlyének tartanak... Meg: miért pont én kezdjem el? Pedig, ha megvalósítanánk ezeket a csodálatos ötleteket, egy sokkal szebb világban élhetnénk!”

(Filó Kristóf atya, Diósd díszpolgára, budakeszi plébános)



Egy tavaszi vasárnap Kristóf atya fent idézett szavait hallva hasított belém: a hónapokkal ezelőtt kipattant gondolatot nem szabadna veszni hagyni. Így történt, hogy szülői összefogással és lelkes, jó emberek (köztük különösen Balogh Beáta és Dóri Marianna zeneiskolai pedagógusok, valamint Madarász Arnold, a Kék Géza Művelődési Ház és Könyvtár vezetője) segítségével szárba szökken, majd kivirágzott ez a gondolatmagvakból lett „virág”, a 4. a osztály „Mit rejt a kincsesláda?” című rendezvénye.

A tanító néninek tervezett meglepetés kiállítás a szülők ötletelése és szervezése során egy gyönyörű búcsúünnepséggé nőtte ki magát, és lett méltó befejezése az alsó tagozat négy évének.

Azóta sokszor eszembe jutnak az izgatott, csillogó szemű gyerekek és Ica néni arca, amint – mit sem sejtve – a terembe lépve megpillantja az ő „kiscsibéit”, majd a meglepetéstől egyszerre sírva és nevetve ül közéjük. Az a pár perc, amikor a gyerekek felé fordulva, szemébe nézve csak neki énekeltek, azt hiszem nem csak az én szívembe és emlékezetembe égett bele.

2018. június 7-én, csütörtökön este, úgy 18 óra tájban valami egészen különös dolog történt a Kápolna-kertben. A közösségi ház igencsak felújításra szoruló falai talán még sosem voltak annyira szépek és ragyogóak, mint akkor, abban a néhány varázslatos pillanatban. Ha valaki épp arra sétált, valószínűleg nem tűnt fel a változás, de mi, akik ott voltunk, éreztük mindannyian.

Szendéné Kiss Nóra



KÁPOLNAKERTI NYÁRI ZENÉS ESTÉK 2018



- július 7.
Diósd Fúvós-
Zenekar
- július 14.
Földi Vera
Trió
- július 21.
Barackfesztivál
- július 28.
Nagy Edi &
Udvarhelyi
Ádám duó
- július 29.
RÁADÁS
Zumba
Spanyolországból
- augusztus 4.
Hagyományörző
est
Történelmi
Bajvívó Egyesület,
Susato Régiózene
Együttes
- augusztus 11.
szervezés
alatt

A koncertek minden alkalommal 19 órától a Kápolnakertben (Diósd, Szent István tér) lesznek megtartva. Rossz idő esetén a Kék Géza Közösségi Ház nagytermében. A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

A KÉPVISELŐ-TESTÜLETI ÜLÉS DÖNTÉSEIRŐL -

Az elmúlt időszakban a testület több határozatával lezárta, illetve előkészített döntéseket. Ezekről számol be Bogó László polgármester.

Költségvetési rendelet módosítása

Az idei költségvetést most módosítottuk először. A módosításba olyan testületi döntések kerültek be, amelyeket év elején nem lehetett tervezni. Kiadási oldalon áll például kazáncsere, vagy olyan előirányzatok, melyeket a civil szervezetek között osztottunk szét. A bevételi oldalon a tavalyi pénzmardvány, illetve egyéb támogatások szerepelnek.

A fő számok nem változtak. A tervezett beruházásokra és felújításokra - a tartalék egy részének átcsoportosításával - a fedezet rendelkezésre áll. Bevételeink, kiadásaink a tervek szerint alakultak. E mellett egy feszes és visszafogott gazdálkodást kell folytatnunk.

A **védőnői körzetek elosztása** vált szükségessé, mert az iskoláskorúak száma 800 fölé emelkedik, így ők egy önálló védőnői körzetet igényelnek. Az iskolások mellett 4 védőnői körzetre osztjuk a várost. Az erről szóló tájékoztatót weboldalunkon olvashatják: <http://diosd.hu/?p=6302>

A testület rendeletet alkotott az új **reklámtörvény** alapján, melyben az országos rendelet mellett a helyi szabályozást is rögzítette. A teljes rendeletet itt olvashatják: <http://diosd.hu/?p=6307>, illetve az ügyfélszolgálaton kinyomtatott formában is elérhetik.

A kedvtelésből tartott állatokról szóló rendelet alkotása

Ebben a rendeletében főleg a kutyák tartásával kapcsolatos helyi szabályokat alkotta meg a testület. A rendelettervezetet májusban lakossági véleményezésre bocsátottuk. A diósi kutyásoknak, állatorvosoknak küldtük el elsősorban. A beérkezett építő javaslatokat elfogadta a testület. Az állattartást országosan szabályozzák, de a törvény felhatalmazza az önkormányzatokat, hogy helyi sajátosságokat figyelembe véve szabályokat alkossanak. A rendelet szövege itt olvasható: <http://diosd.hu/?p=6304>, illetve az ügyfélszolgálaton a nyomtatott példány elkérhető.

A **Polgármesteri Hivatal** Szervezeti és működési szabályzatának és Alapító okiratának módosításáról döntött a testület. A Hivatal irodái közül a polgármesteri kabinetet megszüntettük, feladatait szétosztottuk az irodák között, a városi programok szervezését pedig a Művelődési Ház kapta meg. Egyes irodák létszámát, feladatkörét így módosítottuk. Aljegyzői posztot létesítettünk, kinevezést kapott a Jegyzői Iroda eddigi vezetője, dr. Varga Edina. Az Alapító okiratot a jelenlegi törvényi előírás-



sokhoz, megfogalmazásokhoz és feladatokhoz kellett igazítani. A hivatali dolgozók, irodák elhelyezése egyre égetőbb probléma. Célunk, hogy a lakosság megfelelő körülmények között tudja az ügyeit intézni. A régi épület kisebb átalakításával igyekszünk ezt megoldani.

A **Diósi Torna Club (DTC)** támogatási kérelemmel fordult hozzánk, hogy a Sportközpontban folyó lelátó megépítését támogassuk. A lelátót már 3 éve elkezdték építeni, akkor még NB III-ban játszott Diósd felnőtt csapata. A TAO támogatással épülő lelátót egy bérlő csapat kezdte el építeni. Azóta több dolog változott a DTC-nél, az építkezés is 2 évig állt. Az NB III-as

csapat megszűnt, a szigetszentmiklósi kötődést megszüntették, amatőr felnőtt csapat játszik, és megerősödött az utánpótlás. Az önkormányzat többszöri jelzésére az MLSZ az építkezést visszaadta a DTC-nek, s most talán elkészül a lelátó. Amint azt folyamatosan jeleztük, a műfüves pályát támasztó föld elbontása után támfal építése szükséges. Az építés folytatása is TAO támogatásból valósul meg.

A DTC és az Önkormányzat közötti új - 2016. 01.01-jétől élő - szerződésben 5-5 millió Ft rezsitámogatást vállaltunk évente. (Ez az összeg kb. 10 havi rezsiköltséget fedez.) A tavalyi évben kezességet vállaltunk a klubért egy TAO támogatás kapcsán, melyet vissza kellett fizetni az ÉTCS-nek. Ez 4,6 millió Ft volt, melyet az éves rezsiköltségbe beszámítottunk. A DTC-vel kötött megállapodásunk szerint a klub bérleti díjat fizet - 500 000 Ft/hó, azaz 6 millió Ft/év -, melyet beruházási költségelszámolással megválthat, azaz jóváírja számára a testület.

A Hivatal elkészítette az elszámolást a DTC tartozásával kapcsolatban. Megállapította, hogy június 30-án 9 millió Ft bérleti díjjal és 4,3 millió Ft rezsiköltséggel tartozik. Ez összesen 13,3 millió Ft. Kérelmében a klub 12,5 millió Ft támogatást igényelt. Erre a testület azt tudta válaszolni, hogy a költségvetésben nincs mobilizálható anyagi forrás, viszont amennyiben a tartozását befizeti a DTC, úgy a testület tárgyal a támogatás lehetőségéről.

A **településfejlesztési koncepció** anyagát márciusban bocsátottuk társadalmi vitára. Ezzel kapcsolatban lakossági tájékoztatást tartott a tervező cég, illetve a főépítész. A településfejlesztési koncepció lényege, hogy a település 20-30 éves távlatára adjon javaslatokat az előző évek, évtizedek fejlődését és a jelenlegi tendenciákat, igényeket, lehetőségeket, változásokat figyelembe véve. Ezt várostervező építész cég végzi. A koncepciót a beérkező vélemények és javaslatok alapján fogadta el a testület. Megvalósítása a mindenkori képviselő-

NYÁRON SINCS SZÜNET!

lő-testület döntései alapján történik, melyeket az adott időszak igényei, lehetőségei befolyásolnak majd.

A **buszvárók** reklámfelülete kezelésének 10 éves szerződése június végével lejárt. A lejárát előtt a testület pályázatot írt ki, melynek elbírálása megtörtént. A pályázat kiírása előtt tájékoztottunk arról, hogyan lehet ezeket a felületeket értékesíteni. Eddig az önkormányzat nem részesült a reklámbevételekből, most az új pályázatunk alapján nemcsak bevételre teszünk szert, hanem a buszváróval nem rendelkező megállóknak is buszvárók megépítésére kerül sor.

A **játszóterek felújítására, javítására** tervezett 2-2,5 millió forintból a játszóterek javítása mellett azok ellenőrzésére, a szabványnak megfelelő minősítésére is sor kerül, valamint egy tornyos játszóvár kerül a posta melletti elbontott játszóvár helyére.

Házzámozás rendezése

1,5 éve döntött a testület a házzámozás rendbe tételéről. Tudva lévő, hogy 2002-ben a házzámozás szabályainak változása miatt átszámolták a város házait, ami „egy kicsit” felborította a meglévő rendszert. A jelenlegi állapot rendezését határozta el a testület. A jelenlegi helyzetről tájékoztatást kaptunk a Hivatal igazgatási osztályától. Eddig 500 címet néztek át a közel 3500-ból. Az egyeztetések és változások lassan folynak, mert nehezen fogadják el az érintettek, akinél ez változtatást okoz (pl. azonos házzámok egy utcában), annak ellenére, hogy az okmányirodák ingyenesen cserélik a személyes adatokat a hivatalos okmányokban.

A **Helyi építési szabályzat** szakhatósági véleményezés alatt áll, az alapján a felmerülő esetleges korrekciókat a testület elfogadja, majd végső engedélyezési fázisba lép, és szeptemberre - várhatóan - életbe is tud lépni.

Támogatási pályázatot adtunk be a Belügyminisztériumhoz a 60 napnál régebbi számlák kifizetése ügyében, ezt 11 millió Ft lejárt tartozás után igényeltük. Tavaly tavasszal a 40 millió Ft elmaradásra 6 millió Ft támogatást kaptunk.

A **diósdiaiak 50%-os kedvezményt kapnak** a belépőkből az Agárdi Popstranddal kötött megállapodás alapján, amelyet bruttó 266 000 Ft összegben kötöttünk. Ezen felül 8x10 tiszteletjegyet ingyen tudunk a civil szervezeteknek szétosztani.

A NYÁRI IDŐSZAKBAN IS FOLYIK A MUNKA:

- a nyári napközit július 1-jétől 6 héten át szervezzük,
 - a Szabadság úti gyalogátkelő kivitelezését tervezzük,
 - a Községi Ház akadálymentesítését és külsejének rendbe tételét kezdjük meg,
 - a nyári közterületi munkákat végezzük,
 - sor kerül a Hivatal belső átalakítására is,
 - a testületi döntés alapján rendbe hozzuk a játszótereket.
- Láthatják, hogy nyáron sem fogunk unatkozni - fejezte be a felsorolást a polgármester.

Diósdai Bölcsődésekért Alapítvány 2017. évi beszámolója

Egyszerűsített éves beszámoló mérlege (ezer forint)

	Tárgyév
Eszközök (Aktívák)	
A. Befektetett eszközök	1 344
II. Tárgyi eszközök	1 344
B. Forgóeszközök	142
IV. Pénzeszközök	142
Eszközök összesen	1 482
D. Saját tőke	1 487
I. Induló tőke/jegyzett tőke	100
II. Tőkeváltozás/eredmény	340
V. Tárgyévi eredmény alaptevékenységből. (közhasznú tevékenységből)	1 047
Források összesen	1 487

Az egyszerűsített éves beszámoló eredménykimutatása. Az alapítvány vállalkozási tevékenységet nem folytatott. (Ezer forint)

	Alaptevékenység		Összesen	
	előző év	tárgyév	előző év	tárgyév
1. Értékesítés nettó árbevétele				
2. Aktivált saját teljesítmények értéke				
3. Egyéb bevételek	384	1 130	384	1 130
4. Pénzügyi műveletek bevételei				
A. Összes bevétel	384	1 130	384	1 130
5. Anyagjellegű ráfordítások	64	67	64	67
6. Személyi jellegű ráfordítások				
7. Értéksökkenési leírás	10	16	10	16
8. Egyéb ráfordítások				
9. Pénzügyi műveletek ráfordításai				
B. Összes ráfordítás	74	83	74	83
C. Adózás előtti eredmény	310	1 047	310	1 047
10. Adófizetési kötelezettség				
D. Tárgyévi eredmény	310	1 047	310	1 047

Juhászné Horváth Zita kurátor

DIÓSD ANNO

Szamák György bemutatója a régi Diósról – II. rész



2018. április 28-29-én rendezték a Tájházak Napja - 2018 programsorozat keretében a Diósi Tájház Napi Forratagot, melyen Szamák György Diósd anno címmel bemutatót tartott régi, Diósiak által még soha nem látott képekből, és a hozzájuk fűződő történetekből.

A bemutató anyagából lapunkban egy folytatásos cikksorozatot állítunk össze, melynek jelen írás a második része. Szamák György kutatásai nyomán bemutatjuk két híres ember diósi gyökereit: Antall József (Magyarország első szabadon választott miniszterelnöke) anyai ágának diósi vonatkozására vonatkozó-, valamint Brunsvik Teréz diósi leszármazottaira utaló életrajzi levelezésének részleteit.

Antall József (Magyarország első szabadon választott miniszterelnöke) anyai ágának diósi vonatkozására vonatkozó-, valamint Brunsvik Teréz diósi leszármazottaira utaló életrajzi levelezésének részleteit.

ANTALL JÓZSEF ÉS DIÓSD

1991-ben, a Jászberényben tartott első Csángó Fesztivál és Konferencia fővédnöki teendőit Antall József miniszterelnök és Göncz Árpád köztársasági elnök látta el. Augusztus 3-án a rendezvényesorozatot Antall József nyitotta meg.

Ezt követően szónoklatában meglepő bejelentést tett. Elmondta,

augusztusi kiállításon, ez az anyakönyvi részlet is látható lesz Antall József családfa grafikájával együtt.)

A lusenecki Prey család, amelyből a magyarországi Pray família is származik, Dél-Tirol régi angol eredetű nemesi törzse.

A Pray családnak ez az ága Dél-Tirolból költözött be Magyarországra a XVIII. század elején - nyilván Pozsony vármegyén keresztül - az akkor Fejér megyéhez, ma Pest megyéhez tartozó Diósdra költözött.

A kétségtelen angol eredetű, Tirolban megtelepedett és birtokossá vált Prey (Pray) család nemessége a német telepítésű Diósdon végleg elhalványul, és polgári állapota szilárdul meg.

Forrás: http://epa.oszk.hu/02200/02295/00013/pdf/EPA-02295_Jaszagi_Ekv_2005_antall.pdf

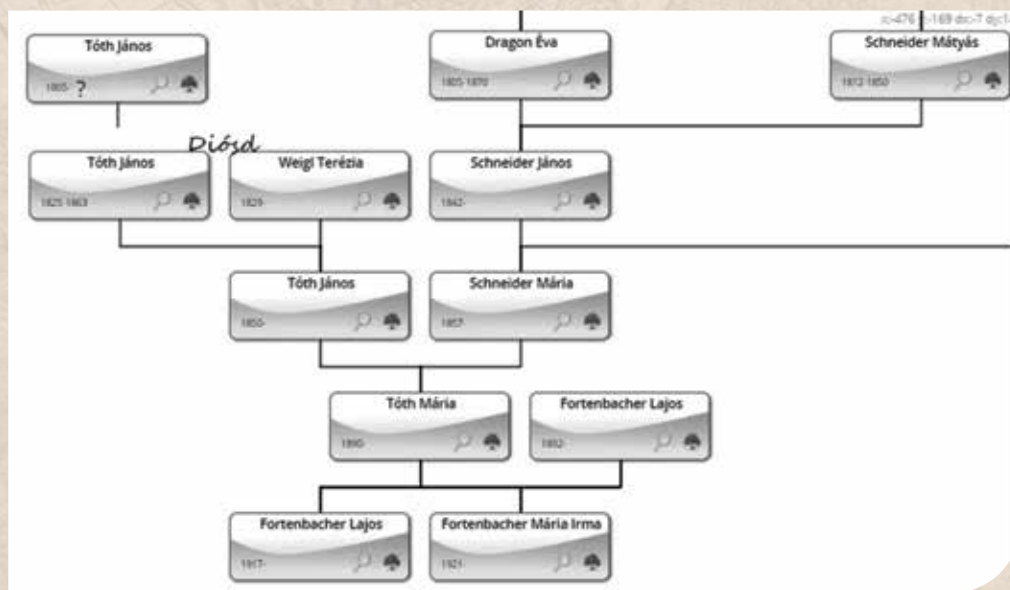
LUDWIG VAN BEETHOVEN ÉS BRUNSVIK TERÉZ LESZÁRMAZOTTAI

Budapest környékén, közelebről Diósd községben, a 20. század közepéig egy Tóth nevű kisiparos családban élt egy nemzedékről nemzedékre átörökölt családi hagyomány, miszerint ők Ludwig van Beethoven és Brunsvik Teréz leszármazottai.

Íjabb Tóth János idős korában elmondta azt a történetet, hogy nagyapja egy martonvásári grófi kastélyban született, majd - hogy a titok ki ne tudódjék - neveltetésre kiadták legidősebb Tóth Jánosnénak. A legenda szerint legidősebb Tóth Jánosné halálos ágyán bevallotta fiának, idősebb Tóth Jánosnak, hogy az ő apja valójában Beethoven, anyja pedig Brunsvik Teréz!

A legendát ettől kezdve minden elsőszülött Tóth János továbbadta gyermekeinek, akik hasonlóképpen cselekedtek közel száz éven keresztül. Amikor 1896-ban, a martonvásári Brunsvik-birtokot a Dreher sörgyáros család megvásárolta, a birtok leltározásakor két tanú is eskü alatt állította, hogy az iratok között volt egy, 1807-ben keltezett, amely egy törvénytelen fiúgyermek születéséről szólt. Egy másik, 1811-es iratból az is kiderült, hogy a Brunsvik-birtokon akkor már évek óta élt egy Tóth János nevű árendás jobbágy, ugyanez a Tóth János 1823-ban Pátyon már mint gazda tűnik fel. A Brunsvik-család bizalmasá

sává fogadta az egyszerű embert, a hirtelen „rang-előrelépés” feltehetőleg azzal magyarázható, hogy valamilyen, közelebről nem ismert, nagy szolgálatot tett a családnak. A család később Diósdra költözött (az 1825-ben született Tóth János 1849-ben



hogy egyik dédnagyanyja Pray Flóra jászberényi származású, akinek édesapja, Pray András 1815. szeptember 16-án született Diósdon, Pest megyében, szülei: Pray András és Fallenbüchel Franciska. (Az



DIÓSD TÖRTÉNETE CÍMMEL

Diósd várossá válásának 5. évfordulója alkalmából
**KIÁLLÍTÁST LÁTHATNAK AZ ÉRDEKLŐDŐK 2018.
AUGUSZTUS 18-20-IG**

a Kék Géza Községi Házban, ahol Szamák György diósi lakos történeti kutatásai eredményeivel ismerkedhetnek meg. A tárlat eddig nem publikált dokumentumokból, Diósd életéről készült fotókból és régi térképekből áll.

A kiállítás Diósd Város Önkormányzatának támogatásával valósul meg.

Mindenesetre elgondolkoztató az egész család feltűnő muzikálitása. Tóth Máriaék tizenketten voltak testvérek, s mindnyájan játszottak valamilyen hangszeren, s együttesen családi zenekart

[illegible]

E családi hagyományra döntő írásbeli bizonyíték aligha remélhető. Viszont érdekes tény, hogy az Országos Levéltárban őrzött Brunsvik gazdasági iratok között az árendás jobbágyságok listáján 1811-től kezdve valóban szerepel egyetlen Tóth nevű, s annak személyneve is János. Úgy látszik, később valami ok miatt kiemelték, mert 1828-29-ben Pátyon már mint „gazda” szerepel, az ispánok nála szállnak meg. Ebből az következik, hogy földesurai bizalmát élvezte, talán valami szolgálatot tett a grófi családnak. Ha a Tóth család hagyományából indulunk ki, ő lehetett - s később özvegye - annak az állítólagos törvénytelen fiúnak névadó nevelője.”

Hornyák Mária: Beethoven Brunszvik Teréz naplóiban c. tanulmány
a <http://mek.oszk.hu/15800/15810/15810.pdf>

MÉG MINDIG
KERESSÜK
MWAMBÁT!

A kutya félénk, ne próbálják befogni, étellel tartsák a közelben!



**Amennyiben látja, kérjük,
készítsen egy fényképet,
és hívja a gazdáját,**

Czirják Ráhel
a 0620/218-74-24-es
telefonszámon.



AZ IDEJÉBEN FELISMERT MELLDAGANAT GYÓGYÍTHATÓ! A LEHETŐSÉG ADOTT! ÉLJEN VELE!



BUDAPEST FŐVÁROS
KORMÁNYHIVATALA



**A SZŰRŐVIZSGÁLAT
DÍJMENTESEN
IGÉNYBE VEHETŐ!**

A vizsgálat helye és ideje:
Romics László Eü. Intézet
2030 Érd, Felső u. 39-40.
tel.: +36 (20) 462-1825
2018. augusztus-szeptember

A **Diósdon** lakó, 45-65 év közötti asszonyok, akik utolsó mammográfiás vizsgálata óta eltelt 2 év, névre szóló meghívót kapnak mammográfiás szűrővizsgálatra.

KÉRJÜK, TEGYEN ELEGET MEGHÍVÁSUNKNAK, VEGYEN RÉSZT ÖN IS A MAMMOGRÁFIÁS SZŰRŐVIZSGÁLATON!

BUDAPEST FŐVÁROS KORMÁNYHIVATALA NÉPEGÉSZSÉGÜGYI FŐOSZTÁLY // TEL.: +36 (1) 465-3823.

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

SZÉKELYI DANI

a 2018- as Európa-bajnokságon képviseli Magyarországot

2017-BEN, AUGUSZTUSI LAPSZÁMUNKBAN MUTATTUK BE SZÉKELYI DÁNIELT, DIÓSDI ILLETŐSÉGŰ ÚSZÓT, AKI A NYÍLTVÍZI VILÁGBAJNOKSÁGON A 21. HELYEZÉST ÉRTE EL. EREDMÉNYEI ELISMERÉSEKÉPPEN 2016-BAN DIÓSDI SPORTÉRT DÍJBAN RÉSZESÜLT. DANI EGYÉVES KORA ÓTA ÉL DIÓSDON CSALÁDJÁVAL, 2013-BAN AZ IFI KOROSZTÁLYBAN VÁLOGATOTT ÚSZÓ LETT, 2014-BEN PEDIG MÁR FELNŐTT KATEGÓRIÁBAN INDULT. EDDIG KÉT VILÁGBAJNOKSÁGRA, KÉT EURÓPA-BAJNOKSÁGRA JUTOTT KI.



Eredményei alapján idén az Európa-bajnokságon képviseli Magyarországot. A FINA/HOSA Marathon Swim World Series #4 június 16-án került megrendezésre. A felkészülésről, a versenyről és az elért helyezésről, valamint jövőbeni terveiről kérdezzük Danit.

- Az A FINA/HOSA Marathon Swim World Series #4 versenyen 19. helyen végeztél, ezzel a második legjobb magyarként kijutottál az augusztusban rendezendő Európa-bajnokságra. Gratulálunk az eredményedhez! Pedig nem volt éppen zökkenőmentes a felkészülés a versenyre...*

Két héttel verseny előtt egy másik versenyen vettem részt Franciaországban, ahol ínhüvely-gyulladásom lett. Ez után a Balatonra utaztam edzőtáborba, az alkaromat azonban be kellett gipszelni. Természetesen a lehetőségekhez mérten próbáltam edzeni, a megszerzett formát fenntartani. A gipszet végül csak 4 nappal a verseny előtt vették le, de csak a verseny miatt, még messze nem voltam gyógyult. A verseny 16-án volt, és én egy nappal előtte, 15-én voltam vele úgy vízben, hogy úsztam is: 1500 métert.

- A verseny 10 km-es volt...*

Igen, szinte az esélytelenek nyugalmaival álltam a rajthoz. Általában más a taktikám, de most nem volt más választásom: az edzőmmel úgy egyeztettünk, hogy végig hátul maradok, próbálom a többiekkel „húzatni” magam. Ez az elképzelés nagyon jól bejött: 7,5 km-nél még az utolsók között úsztam: 69 indulóból a 67. voltam. A sérült kezem nagyon hátráltatott.

- Mi volt a verseny előtt kitűzött célod?*

A célom az volt, hogy a legjobb két magyar között legyek a versenyen. 10-en indultunk magyarok, és 7500 méternél a másik 9 magyar versenyző előtttem volt.

- Mire gondoltál a verseny közben?*

Arra gondoltam, hogy ez az egyetlen lehetőségem, hogy kijussak az idei Európa-bajnokságra. Ez a verseny nyíltvízi világbajnokság, egyben magyar bajnokság volt. És ez az Európa-bajnokság lesz az 5. fő világvérsenye.

- Mi történt később a verseny során?*

Amikor láttam a sok HUN feliratos úszócsapokat magam előtt, nem is olyan elérhetetlen távolságban, hirtelen éreztem a belső erőt magamban. Sikerült behúzódnom, és olyan jó iramban haladtam, hogy az utolsó 2,5 km-en sorban húztam el a versenyzők mellett.

- Nagy meglepetést szerezte a helyezéssel.*

Valóban, hiszen verseny közben mindenki lemondott rólam. A szüleim, az edzőm sehol sem láttak a mezőnyben, el voltak keseredve. A verseny után az M4 Sport Startfejes című műsorában a szövetségi kapitány nagyon pozitívan nyilatkozott rólam, hiszen ő is végignézte a versenyt. Minden körben testközelből látott, és nagyon tetszett neki a teljesítményem.

- A helyezésed azért biztosan nem véletlen, hiszen ha előtte ki is kellett hagynod két hetet, az azt megelőző felkészülés biztosította az erőnlétedet. Hogyan edzel?*

Valóban sokat edzünk világviszonylatban mi magyarok, és én még a magyarokhoz képest is sokat. Nagyon izgulós vagyok, ez sokszor visszavetette a teljesítményemet, most viszont nem volt rajtam nyomás, szinte tét nélkül álltam a rajthoz.

- Mik a további terveid?*

Az Európa-bajnokság augusztus 9-én kezdődik Glasgow-ban. Az lesz benne a nehéz, hogy 16°C-os vízben kell majd úsznunk. A vízversenyzés szempontjából kb. 20°C alatt számít hidegnek, 24°C fölött melegnek, számomra az ideális a 21°C. Tavaly óta úszhatunk neoprén ruhában, ez lesz az első olyan világvérseny, ahol ezt élesben is kipróbálhatjuk. Itt 5, 10 és 25 km-en tervezek indulni.

Ezúton is szeretném megköszönni Diósd támogatását, mely révén két olyan versenyre is kijutottam idén, ahol lehetőségem volt kipróbálni a neoprén ruhát versenykörülmények között 10 km-en.

Jövőre szeretnék eljutni a Világbajnokságra. Innen legalább egy versenyző lesz, aki részt vehet az Olimpián. Mivel Magyarországról összesen két versenyző juthat ki az Olimpiára az én kategóriámban, szeretnék ebben a kettőben benne lenni.

**Gratulálunk az elért eredményeidhez,
és további sikereket kívánunk!**

PFA



A civil munkáról

Június 21-én a Diósd-i Társaskör beszámoló közgyűlést tartott a Kék Géza Közösségi Házban.

Mint minden évben, visszatekintettünk, és értékeltük önként vállalt munkáinkat. Mivel az Önkormányzat segíti tevékenységeinket, beszámoltunk a pályázaton elnyert támogatás felhasználásáról, illetve további terveinkről, községmegtartó kezdeményezéseinkről.



Ezek közül kiemelkedik a költészet napjának különleges módon való megünneplése (tudomásunk szerint az országban is egyedülálló): diósd-i ismert, prominens emberek szavalják el kedvenc verseiket az Eötvös József Általános Iskola tanulóinak, és ahogyan nő a gyereklétszám, nő a versmondók száma is.

Az idén 10. éve tartottuk meg így ezt a napot 22 osztály tanulóinak! A felnőttek igazi példaadó alázattal készülnek ezekre a találkozókra.

Honismereti kalandozásokat tartunk az országban, melyeket különböző eseményekhez, évfordulókhoz kötünk: ebben az évben szeptember 29-én - a Közgyűlés döntése szerint - a Körösök vidékére megyünk, a víz éve alkalmából Szarvasra, a 300 éve alapított kisvárosba látogatunk majd.

Programjainkról a Diósdon megjelenő nyomtatott sajtóból és az interneten, Facebook-oldalunkon is tájékozódhatnak, valamint kérdéseket tehetnek fel a tarsaskor.diosd@gmail.com e-mail címen, illetve a 06302620719 telefonszámon.

P.Sz.M. – Diósd-i Társaskör



Diósd Város Önkormányzata

Virágos Diósdért pályázat

2018. július végéig várjuk a nevezéseket az alábbi kategóriákban:

- díszkert,
- haszonkert,
- közösségi kert,
- lakótelepi balkon.

Fotózás: 2018. július - augusztus hónapban
Eredményhirdetés, díjazás: 2018. szeptember 15.

Jelentkezni lehet névvel, pontos címmel és elérhetőséggel a Polgármesteri Hivatal titkárságán vagy ügyfélszolgálatán.



FELHÍVÁS FOTÓPÁLYÁZAT

Akire vagy amire emlékezni fogunk! Örökössük meg Diósdot képekben!

Diósdon számtalan olyan hely van, amelyet sokan nem láttak, vagy amiről nem tudnak. Épületek, közösségi terek, műemlékek, tájképek, emberek... Ha ön is így gondolja, ragadjon fényképezőgépet, járja be városunkat, mutassa meg, milyen értékeket lát Diósdon!

Fotópályázatunkat felnőtt és gyerek kategóriában hirdetjük meg.

A fényképek leadási határideje:
2018. 09. 10.

A leadás módja: elektronikusan az
onkormanyzat@diosd.hu címre.

A fotókat szakmai zsűri értékeli,
a legjobbakat a Szent Gellért héten díjazzuk.



Bogó László polgármester

SZENTEFI-GYENES ILDIKÓ, A DÚLA

MILYEN LEHET A VÁRANDÓSSÁG, A SZÜLÉS ÉS A GYERMEK-
ÁGYAS IDŐSZAK EGY SZAKKÉPZETT DÚLA TÁMOGATÁSA-
VAL? 1. TALÁLKOZÁS

Szendefi-Gyenes Ildikó szakképesített szülésfelkészítő és szü-
léskísérő, gyermekágyasokat támogató dúlával erről beszélget-
tünk.



• Kérlek, mutakozz be röviden!

Szendefi-Gyenes Ildikó vagyok, feleség, háziasszony, hivatá-
som szerint családsegítő. Férjemmel 4 éve költöztünk Diósd-
ra egy meghitt kis családi házba. Közgazdászként végeztem az
egyetemen, de a számok világa sosem kötött le igazán, ezért pár
éve nagy lépésre szántam el magam, és teret engedtem a vágy-
nak, ami már régóta bennem élt.

• Tehát most azzal foglalkozol, amire mindig is vágytál?

Igen, gyerekkorom óta foglalkoztat a nőiség, a várandósság és
a kisbabák világa, mindig is babákkal és édesanyákkal szeret-
tem volna foglalkozni. Saját tapasztalataim révén rengeteget
tanultam alázatról, elfogadásról, elengedésről, türelemről. Úgy
érezem, valóban segítő támogatást tudok nyújtani a hozzám
fordulóknak. Megfogalmazódott az elhatározás, hogy át szeret-
ném adni mindazt a tudást és tapasztalatot, amit hosszú évek
alatt gyűjtöttem.

• Sokat hallani manapság a médiában a szülésekről, és nem minden információ pozitív. Illetve inkább úgy fogalmaznék, hogy nem egyértelmű, hogy mit várhat, mit kaphat egy várandós, illetve szü- lő, vagy frissen szült anya egy dúlától. Legális mindez? Otthon- szülést képzeljünk el rózsaszirmokkal, vagy kórházi szülésnél is támogatást nyújthatsz?

Sajnos valóban sok a fogalomzavar ebben a témában. Talán
érdemes említést tenni arról, hogy vannak laikus dúlák (olyan

családtagok, barátnők, ismerősök, akik saját szülésélményüktől
inspirálva nyújtanak segítséget mások szülésénél), illetve van-
nak a szakképesített szülésfelkészítők, szüléskísérők, amilyen
én is vagyok. A tevékenységünk teljesen legális. Az intézmé-
nyen kívüli (otthon) szülések mellett sok kórház és egyre több
orvos támogatja jelenlétünket az édesanyák mellett. Azok a
szakorvosok, szülésznők, akiknek volt már pozitív tapasztalata
szüléskísérővel, örömmel üdvözlölnék az első találkozónkon.

• Az első találkozón a szülőszobát érted?

Szeretek az orvossal és/vagy fogadott szülésznővel személyesen
találkozni egyszer a nagy nap előtt. Megbeszélünk az édesanyá-
val egy időpontot, amikor közös látogatást teszünk a választott
segítőnél. Nagyon pozitív tapasztalataim vannak ezekkel a ta-
lálkozókkal kapcsolatban. Megnyugtató számukra, mikor pár
mondatban elmondom, hogy tiszteletben tartom a kompeten-
ciahatárait (nincs egészségügyi végzettségem), nem szólok
bele a munkájukba, nem bírálom a döntéseiket, nem befolyá-
solom az édesanyát. Én a pár felkérésére vagyok itt - mint ők
-, és egy teljesen más oldalról kísérve őket kiegészítem a tevé-
kenységüket.

Hogy miben tudok segíteni? Talán a legjobban egy kis képzelet-
beli utazással tudnám átadni az érzést, élményt...

Képzeld el, hogy életed egyik legcsodálatosabb eseményére ké-
szülsz. Életet adni a gyermekednek. A kontrakciók megérkez-
nek és szétárad benned a felismerés kellemes érzése: elkezdő-
dött! Érzékeny, kiszolgáltatott és sérülékeny órák következnek,
miközben a benned lévő női erő, lelkesedés és izgalom energi-
ával tölt fel. A tested és kisbabád tudja a dolgát. Neked csupán
hagynod kell megtörténni. Te nyugodt vagy, mert tudod, mi
zajlik éppen, felkészültél erre az utazásra. Együtt átbeszéltük,
tervezgettük. Mostanra jobban bízva magadban és a testedben,
magabiztosan, lelkesen, informáltan és energiával tele várod a
pillanatot, hogy kezedben tarthasd gyermeked. Van melletted
valaki, aki ismer, szeretettel és teljes odaadással figyel rád most
is épp úgy, mint az elmúlt hetekben, hónapokban. Tisztezi az
elképzeléseidet, döntéseidet, válaszol kérdéseidre, és most is
örömmel segít, ha valamiben bizonytalan vagy. Megfogja a
kezed, ringat, masszíroz, figyel arra, hogy eleget igyál, kise-
gít a mosdóba vagy tusolni. Biztat és bátorít, elcsendesedik és
háttérbe vonul, ha erre van szükséged. Ott van, ha a párod iz-
gulna, vagy a családdal, egészségügyi személyzettel könnyíti a
kommunikációt. Babád születése után veletek marad csendben,
hogy élvezzétek egymás társaságát, vagy az ajtó előtt, ha úgy
szeretnétek. Az első pár órában ott van nektek, kérdezhetitek,
segíti a picur első szopizását, ha szükséges. Meglátogat a kór-
házban, ha kéred, és fordulhatsz hozzá bizalommal.

**Köszönöm, Ildikó. A következő alkalommal kicsit elmélyedhetünk
a gyakorlati részben: hogyan találunk meg az anyák, hogyan
zajlik egy konzultáció, miben tudod támogatni a családot a szülés
óráiban és a gyermekágyas időszakban.**

Fekete Alexandra

Ha a kedves olvasóban felmerült az olvasottakkal
kapcsolatban kérdés vagy gondolat,
felkereshetik Ildikót
a www.erkezikababa.hu oldalon
vagy a 06 70 516 6513-as telefonszámon.

Szeretettel várjuk vissza a következő lapszámban
további érdekes témákkal.

A DIÓSDI NŐI KAR EZEN A NYÁRON SEM PIHEN...



Fotó: F. Kovács Gabriella

...hanem fontos megmérettetésre készül Rigában, a „The Rhythm of Green Latvia” (Ritmusok a Zöld Lettországból) elnevezésű 5 napos nemzetközi folklór és énekkari fesztiválon. Idén ezzel a szép programmal ünnepli a kórus fennállásának 30. évfordulóját. Terveink szerint a kórus három koncertet adunk majd, egyiket a fesztivál helyszínén, a Cesis városi parkban található középkori vár festői környezetében.

A Diósd Női Kar június végétől augusztus 10-éig (az utazás időpontjait) a Mátyás templomban hallható péntekenként

délben: szép középkori énekekből és magyar zeneszerzők műveiből adunk rövid koncertet a turisták és a környékben lakó érdeklődők nagy örömére. A cikk megírásáig két pénteken énekelünk. A templom a jövés-menés ellenére szinte mindig tele volt, a hallgatóság fotózott, videózott, hiszen a középkori templom csodálatos freskóinak és szobrainak filmezéséhez nagyszerű háttérzenét szolgáltatnak a szép tiszta női hangok és az ezeréves gregorián dallamok. A koncertek után a bejáratnál több ízben is lelkes zeneszeretők, zenetanárok várták a kórus tagjait, méltatták teljesítményünket. Ők biztosan elviszik Diósd városának és Magyarország zenekultúrájának hírét a nagyvilágba...

A kórus augusztus 16-án érkezik vissza a lettországi fesztiválról, s mindössze két hét pihenő után megkezdődik a felkészülést a már hagyományossá váló, országosan meghirdetett Ars Sacra Nyitott Templomok Napjára. Az egyházi koncertsorozat egyik résztvevője leszünk majd.

Közönségünknek jó pihenést kívánunk! Viszont látásra szeptemberben, amikor a kórus - a korábbi évekhez hasonlóan - zenés élménybeszámolót tart minden kedves érdeklődőnek.

Továbbra is várjuk énekelni szeretőt, csatlakozni kívánó hölgyek jelentkezését. Elérhetőségek: Sirákné Kemény Kinga kemenyking@gmail.com, illetve telefonon: 0623370170, +36307551796 telefonszámokon. Tevékenységünkről a Diósd Női Kar Facebook-oldalán is tájékozódhatnak.

Benkő Judit

1x1 falfestés

Valóra váltja képi álmait!

www.1x1falfestes.hu

Tel.: +36 30 9529 739



A német partnertelepülésünkön jártunk



Ebben az évben is Diósd német partnertelepülésén, Alsbach-Hähnleinben jártunk. A 20 fős delegációban a Német Nemzetiségi Önkormányzat, a Német Hagyományörző Egyesület, az intézmények delegáltjai és néhány képviselő vett részt. A költségeket a résztvevők állták. A 4 napos látogatáson a partnertelepülésen a hagyományos júniális mellett kirándulásra vittek minket egy ŐKO-parkba, megnéztük a Benz – Mercedes múzeumot, határbejáráson vettünk részt, amelyen a testvértelepülés legutóbbi fejleszté-

seit mutatta be a helyi képviselő-testület. Vasárnap magyar – német ökumenikus istentiszteleten vettünk részt. A kirándulás mellett mód volt beszélgetni, információt cserélni az Európai Unió aktuális helyzetéről, saját munkánkról, a partnerkapcsolat jövő évben elkövetkező 30 éves évfordulójáról.



RETRO BOLHAPIAC

Időpont: 2018. augusztus 25-én,
szombaton 8 és 12 óra között

Helyszín: Kápolnakert

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

További információ:
telefon: 06 20/978-39-68,
06 30/609-78-49

A piac az Együtt Diósdért Alapítvány
szervezésében valósul meg.

ÜNNEPELJÜNK EGYÜTT!

AUGUSZTUS 20.

Diósd Város Önkormányzata tisztelettel meghívja a város lakóit a 2018. augusztus 18-án rendezendő városi ünnepségre.

18.00-20.00
Ünnepi beszédet mond dr. Aradszki András államtitkár,
országgyűlési képviselő
Várossá válás 5. évfordulója alkalmából beszédet mond Bogó László,
polgármester
Kenyérszentelés
Molnár Marica és társulata - operettgála

20.00-22.00 SUMMERFEST - nemzetközi folklórfesztivál
Két órás körutazás a Föld körül
-Mexikó,
-Bolivia,
-Kirgizisztán és az
-Amerikai Egyesült Államok részvételével.

Augusztus 18-20.
12.00- Diósd másképp című kiállítás a Kék Géza Művelődési
Házban. Eddig nem publikált dokumentumok tekinthetők meg
Diósd életéről.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!



Diósd Város Önkormányzata



Körömvirág

A körömvirág az egyik legsokoldalúbb gyógynövényünk. A középkorban gyógyító csodanövénynek tartották, amely télen-nyáron, kívül-belül szolgálja egészségünket.

Az orvosi körömvirág (*Calendula officinalis*) a fészkesvirágzatúak rendjébe és az őszirózsafélék családjába tartozó növényfaj. Egyike a leggyakrabban használt fűszer-, és gyógynövényeknek. Egyéb nevei: gyűrűvirág, kenyérbélvirág.



GYÓGYHATÁSA

A körömvirágot már a középkorban alkalmazták bélzavarok és májbajok esetén. Élénkítő és görcsoldó, alkalmazzák asztmánál, köhögésnél, álmatlanságnál, szívdobogásnál és szorongásos állapotnál. Gyulladásgátló, antibakteriális, fertőtlenítő hatása. Virágának forrázata megkönnyíti az emésztést, gyomorfekélyre, májgyulladásra, vértisztításra kiváló. Lázcillapító, látásjavító is, mivel tisztítja a szemfenék ereit. Fogíny ápolására szájvízként is használják. Menstruációt elősegítő hatása azért van, mert enyhe mértékben stimulálja az ösztrogén hormon termelését. Fájdalmas menstruáció és az azt kísérő idegesség esetén is használható. Külsőleg visszérgyulladásra, rosszul gyógyuló sebek, bőrelváltozások gyógyítására, fehérfolyás elleni öblítők alkotórészeként alkalmazzák. Hegesítő tulajdonsága érvényesül zúzódásoknál, fagydaganatnál, ekcémáknál és keléseknél. Sikeresen alkalmazzák bőrgyulladások és nyálkahártyapanaszok gyógyításánál. A körömvirág enyhítő és viszketéscsillapító hatásának köszönhetően külsőleg kiegészítő kezeléseknél használatos. Fertőtlenítő és gyulladásgátló, valamint sebgyógyulást elősegítő tulajdonságai miatt bőr- és szájüregi betegségek kezelésére ajánlott. Használják bőrrepedések, kisebb sebek, rovarcsípések és napsugárzás okozta bőrgyulladás esetén is.

FELHASZNÁLÁSA

KÖRÖMVIRÁGTEA

Virágából forrázatot készítünk. Gyomorfekély, nyombélfekély, fertőzőes májgyulladás esetén napi 3 csésze teát igyunk belőle. Vértisztításra, májműködés javítására 1-3 csészével 3 héten keresztül fogyasszuk. Lázcillapításra, görcsoldásra alkalmanként egy csészével.

KÖRÖMVIRÁGKENŐCS

Egy serpenyőben hevítsünk fel 250 gramm tiszta sertésszirt, és szórjunk bele egy púpozott maroknyi körömvirágot (levelet, virágot és szárat), hagyjuk egyszer felhabzani, keverjük erősen össze, és vegyük le a serpenyőt a tűzhelyről. Lefedve hagyjuk az egészet éjszaka kihűlni. Másnap még egyszer melegítsük fel enyhén a serpenyőt, tartalmát egy tiszta vászonkendőn passzi-

rozzuk át, a virágot, levelet és szárat préseljük ki, és az így nyert kenőcsöt töltjük zárható üvegekbe.

KÖRÖMVIRÁG-ESSZENCIA

Töltsünk üvegbe egy maroknyi körömvirágot (a virágját), öntsünk rá annyi 38-40 százalékos gabonapálinkát, hogy a növényt ellepje, és az üveget legalább két hétig tartsuk meleg helyen. Az így nyert esszenciát hígítsuk forralt vízzel, itassunk át vele egy tiszta kendőt, és a borogatást tegyük a zúzódásra. Az érintett testrész bőrét kenjük be vastagon körömvirágkenőccsel, hogy az esszenciában lévő alkohol ne vonja el a bőrszirtartalmát.

5 természetes módszer a darázscsípés kezelésére

1. KEZELJÜK HIDEG VÍZZEL A DARÁZSCSÍPÉST!

Ha a darázscsípést követően azonnal hideg vizet engedünk az érintett testfelületre, a víz azonnal enyhíteni fogja az égető érzést. Néhány perc alatt szinte teljesen elmúlik a fájdalom.

2. DARÁZSCSÍPÉSRE ELŐ AZ ECETET!

Az étkezési, 10 százalékos ecetet már nagyanyaink is előszeretettel alkalmazták a darázscsípés kezelésére. Igaz, nem túl kellemes az illata, viszont vattapamacsra csepegtetve egy keveset és azt rányomva a fájdalmas testfelületre szinte azonnal enyhülést hoz a darázscsípés ellen.

3. A VÖRÖSHAGYMA A DARÁZSCSÍPÉS HATÁSOS ELLENSZERE

Vágjunk félbe egy vöröshagymát, és nyomjuk a csípés helyére. A hagyma leve pillanatok alatt "kiszívja" az égető érzésért felelős anyagot, a fájdalmat hatékonyan és gyorsan csillapítja.

4. KEZELHETJÜK ALMAECET ÉS SZÓDABIKARBÓNA KEVERÉKKEL A DARÁZSCSÍPÉST

Néhány csepp almaecetet úgy keverjünk el a szódabikarbónával, hogy krémes állagú keveréket kapjunk. Kenjük be vele a darázscsípést helyét, és hagyjuk rajta egészen addig, amíg a fájdalom enyhül. A keverék szunyogcsípés ellen is hatékony.

5. A LEVENDULA VALÓDI VARÁZSSZER A DARÁZSCSÍPÉS ELLEN

Nemcsak azért érdemes a kertben levendulát nevelni, mert finom az illata, vagy lila virágai káprázatosan szépek, hanem azért is, mert intenzív illata a legtöbb rovar távol tartja, ráadásul a darázscsípést is kezelhetjük vele. A fájdalom gyorsan enyhül, ha a frissen leszedett levendula levelével, virágával bedörzsöljük a csípés helyét.

Ezek a legjobb probiotikus élelmiszerek

Probiotikumot már számos forrásból beszerezhetünk: természetes táplálékból, étrend-kiegészítőkből és gyógyszernek minősülő, vény nélkül kapható készítményekből is. Az a közös tulajdonságuk, hogy a bennük található jótékony baktériumtörzsek segítségével a bélflóra egyensúlyának fenntartásához és helyreállításához járulnak hozzá.

A PROBIOTIKUMOK NEM EGYFORMÁK

Amellett, hogy mindhárom probiotikum-forrás ugyanarra az alapvető célra jó – a bélflóra egyensúlyát hivatottak karban tartani –, alapvető különbségek vannak közöttük. Az egyik legfontosabb ezek közül az, hogy míg a gyógyszernek minősülő probiotikumok előállítását, hatásosságát és biztonságát humán klinikai vizsgálatok bizonyítják, és az igen szigorú szabályok szerint működő gyógyszerészeti hatóság ellenőrzi, addig az

étrend-kiegészítő készítményekben és a természetes élelmiszerekben található probiotikumok hatásossága nem minden esetben bizonyított.

A probiotikus élelmiszerek és a táplálékkiegészítők alapvetően eltérnek a probiotikus gyógyszerektől abban is, hogy míg az előbbiekben a lactobacillusok és/vagy a bifidobacteriumok tejtermékekben előforduló törzsei találhatóak meg, addig a gyógyszerekbe a jótékony baktériumok speciális törzsei kerülnek. Ilyen például *bacillus clausii*, amelyet szájon át alkalmazva a bélflóra helyreállítására alkalmaznak. Ennek a törzsnek nagy előnye, hogy antibiotikum-rezisztenciája miatt az antibiotikumok igen széles skálájának utóhatásait képes mérsékelni, és szemben sok más probiotikum-törzssel, amelyek a természetes élelmiszerekben és étrend-kiegészítőkből találhatók, nem szükséges a megtapadásához probiotikum használata.

A gyógyszerként kapható probiotikumok változatosságuk miatt komolyabb esetekben tehetnek jó szolgálatot – például antibiotikum-kúrák után –, míg az élelmiszerekben – például joghurtban, kefirben – található törzsek a mindennapi egészség fenntartásában játszanak inkább szerepet.

SAVANYÚ KÁPOSZTA

Régóta tudják a falusi emberek, hogy a jóféle hordós káposzta milyen jót tesz az egészségnek. A téli hónapok vitaminszükségletének nagy részét házilag savanyított káposztából szerezték be, és eközben rendszeresen hozzájutottak belőle a bélflóra egyensúlyához szükséges jótékony probiotikumokhoz is. Csak frissen kimért káposztát érdemes venni, ugyanis a pasztörözött változatokban a tartósítási eljárás megöli az élő baktériumtenyészetet.

KOVÁSZOS UBORKA

A vízzel és sóval készült erjesztett uborkában nincs ecet, ami elpusztíthatná a probiotikumokat. Ezért kiváló forrása a bélflórát karbantartó jótékony baktériumoknak.

JOGHURTOK

A különféle joghurtok lactobacillus- és bifidobacterium-törzseket tartalmaznak kisebb-nagyobb mennyiségben. Rendszeres fogyasztásuk jó hatással van az emésztésre, a hasmenés és székrekedés gyógyítására, azonban ajánlott melléjük probiotikus élelmiszereket vagy kiegészítőket is fogyasztani.

MISO LEVES SZÓJABAB PASZTÁBÓL

Szintén erjesztéssel készül az ázsiai miso leves, amelynek a szójabab az alapanyaga. Több, mint 160 hasznos baktériumtörzs, ráadásul sok B-vitamin és antioxidáns is található benne.

ÉRLELT SAJTOK

Az olyan sajtok, mint például a gouda, a brie, az emmentáli, a kecskesajt, a parmezán vagy a camembert elsősorban lactobacillusokat tartalmaznak. Kiváló és ízletes prebiotikum-források.

KAUKÁZUSI KEFÍR

Sokan már házilag is készítenek megvásárolható baktériumtenyeszettel kefirt, és így igazán autentikus probiotikum-forráshoz jutnak. A kaukázusi kefir számos jótékony baktérium- és élesztőtörzset tartalmaz.

TERMÉSZETES PREBIOTIKUMOK

A természetes élelmiszerekből nyerhető probiotikumok mellé általában javasolt prebiotikum fogyasztása is, hogy segítsék a jótékony baktériumok megtelepedését és szaporodását a bélrendszerben. A legjobb természetes prebiotikum-források a következők: csicsóka, hagyma, banán, fokhagyma, bab, búza, borsó, articsóka, zabpehely, tej. Ezen kívül ajánlott a rostokban gazdag táplálkozás is, hiszen a savas pH jobban kedvez a bélben található jó baktériumok szaporodásának.

ANYAKÖNYVI HÍREK

június

Újszülöttek:

Zombela Kende
Nagy Kolos Máté
Sámpár Demeter Bátor
Juhász Adelin
Molnár Attila
Balázs Amira Eszter
Balogh Emma
Miháikits Zsombor
Nagy Bende Géza
Ipolyi Olivér Artúr
Szöllősi Luna

Gratulálunk gyermekük érkezéséhez!

Házasságot kötöttek:

Tóth Bettina és Rakvác Ádám
Nádudvari Fatima és Ring Csaba
Csomó Anita és Magdus Zoltán
Zsila Melinda és Póder Gábor

Gratulálunk, és sok boldog együtt töltött évet kívánunk!

Elhunytak:

Horváth Miklós
Brandt Sándorné
Szabó László
Tóthfalusi Béla
Martoncik Géza

Őszinte részvétünk az elhunytak hozzátartozóinak!



DIÓSDI BÚCSÚ
Diósd, Szent István tér

PROGRAMOK

Szeptember 15-én, szombaton
15.00 Német Nemzeti Önkormányzat műsora
18.00 ünnepélyes megnyitó
18.30 Virágos Diósdért Díjak átadása
19.00 élőzene
21.00 Kelemen Kabátban zenekar koncertje

Szeptember 16-án, vasárnap
14.00 óvodások, iskolások és zeneiskolások fellépése
16.00 bábszínház
17.00 - 21.00 élőzene

Részletes program az augusztusi újságban lesz olvasható.
Mindenkit szeretettel várunk!
Diósd Város Önkormányzata

TOBZÓDJUNK A NYÁR KÍNÁLTA GYÜMÖLC

MÁR JAVÁBAN „DÚL” A NYÁR, S A PIACOK KÍNÁLATA BŐVELKE-
DIK SZEMET GYÖNYÖRKÖDTETŐ ZAMATOS GYÜMÖLCSÖKBEN,
VITAMINDÚS ZÖLDSÉGEKBEN. TOBZÓDJUNK HÁT A BŐSÉGES
KÍNÁLATBAN: EGYÜNK NAPONTA LEGALÁBB NÉHÁNY SZEM SÁR-
GABARACKOT, MARÉKNYI MEGGYET, RIBIZLIT, ÉS ZÖLDSÉGEK-
KEL TEGYÜK VÁLTOZATOSABBÁ ÉS FŐLEG EGÉSZSÉGESEBBÉ NAPI
ÉTRENDÜNKET!

Itt a július, s ilyenkor nemcsak a kamrát és a fagyasztót tölthetjük fel a természet kínálta finom gyümölcsökkel, gyümölcsök-
ből készített lekvárokkal, kompótokkal, de a szervezet vitaminraktárába is bőven spájzol-
hatunk a téli hónapokra. A napsugár által fi-
nom, lédússá érlelt meggy, cseresznye, ribiz-
li, szeder, és természetesen a hónap slágerei:
a sárga- és a görögdinnye, valamint az arany-
sárga kajszli, mind-mind igazi természetes
vitaminbombák, melyeket húsító levesként
vagy húsos ételek kísérőjeként – finom szósz-
ként, mártásként –, süteményekbe, fagy-
laltba „zárva” is minél többször tegyünk a
családi asztalra! Emellett természetesen fon-
tos az is, hogy sok – elsősorban nap érlelte
– gyümölcsöt fogyasszunk nyersen, ennek a
nyár közepén nemigen van akadálya. Régóta
bizonyított ugyanis, hogy a bennük lévő vi-
taminok, ásványi anyagok és nyomelemek
természetes egészségmegőrzők, emellett ala-
kot formálók és bőrszépítők is.

De mitől is egészségesek és fontosak az
emberi szervezet számára? A zöldségekben
és gyümölcsökben található ún. fitokompo-
nensek egészségmegőrzésben játszott sze-
repét már többször igazolták a kutatások. A
fitokomponensekről (flavonoidok, polifenolok, karotinoidok, limo-
noidok) – amelyek a növények sejtjeinek védelmét biztosítják – tud-
ni kell, hogy minden növényi eredetű élelmiszerben megtalálhatóak
természetes formában. Meghatározzák a zöldségek és gyümölcsök
egyedi színét és ízét, nekik köszönhető például a narancs narancs-
sárga és a paprika piros színe. Eddig több, mint ötezer különböző
vegyület jelenlétét mutatták ki a zöldségekben és a gyümölcsökben.
A fitokomponensek természetes formában még megtalálhatóak a
diófélékben, a gabonafélékben, a magvakban is, illetve a hüvelyesek-

ben, feldolgozott formában pedig a jó minőségű gyümölcs- és zöld-
séglevekben. Ezért rendszeres fogyasztásuk – természetesen egész-
séges életvitellel párosítva – segíthet a leggyakoribb hazai betegségek
(például a szív- és érrendszeri megbetegedések és bizonyos rákfajták,
valamint az időskorral járó betegségek, mint a szürkehályog, a szelle-
mi képességek fokozatos hanyatlása) kockázatának csökkentésében.
A gyümölcsök egyedi „egészséghordozók”, hiszen bár vannak közös

A „CSODATÉVŐ” GYÜMÖLCS: A MEGGY

A legújabb kutatások bebizonyí-
tották, hogy a meggyben lévő erős
antioxidánsok csökkenthetik a
szívproblémák és a gyulladásos
megbetegedések kialakulását. A
meggylé által a húgysav- és a trig-
licerid-szint, valamint a C reak-
tív fehérje- és a koleszterinszint
is alacsonyabb lehet, s rendszeres
meggyfogyasztással közel 65 %-kal
csökken a korai elhalálozás esélye
is. E kiemelten jótékony élettani
hatás a meggyben található anti-
oxidánsok egyedi kombinációjá-
nak köszönhető. A szakemberek
szerint már egy marék fagyasztott
vagy szárított meggy is nagyban
hozzájárul egészségünk megőrzé-
séhez, de természetesen leghaté-
konyabb a friss gyümölcs hatása.
A jótékony egészségügyi hatás az
antocianinoknak köszönhető,
amelyek a piros gyümölcsök szí-
nét adják.

jótékony hatásai, külön-külön is jelentős
szerepet vállalnak a betegségek megelőzésé-
ben. Az áfonya például köztudottan érfalvé-
dő, értisztító: a szív- és az érrendszeri beteg-
ségek megelőzésére és gyógyítására kiválóan
alkalmas. A fekete áfonya látásjavító hatása
is kiváló, míg a vörös áfonyát a húgyúti pa-
naszok (felfázás, vesekő, vesehomok) kezelé-
sére használják, mivel számos antibakteriális
anyagot tartalmaz. Tisztító hatású, savakban
gazdag, ezáltal csökkenti például a húgysav-
szintet. A vörös gyümölcsökről már régóta
ismert különleges hatásuk: a ribizli, az eper,
az áfonya és a málna kivonata például el-
pusztítja a vírusokat. Ezen túl az eper oldja
a fogkövet, szabályozza a máj működését, és
tisztítja az epehólyagot. A málna szintén jó
hatást gyakorol a máj méregtelenítő folyama-
taira, magocskái pedig segítik az emésztést. A
cseresznye gazdag káliumban, kalciumban és
vasban, a cseresznyelé pedig antibakteriális
anyagokat tartalmaz, jól kezelhető vele a fog-
szuvasodás, sőt meg is előzhető általa. Július
lévén már megtalálható az igazi, nap érlelte
hazai sárgadinnye és kajszibarack is, melyek
szintén számos hasznos természetes anya-
got kínálnak az emberi szervezet számára. A

dinnye például bőven tartalmaz kalciumot, foszfort, vasat, nátrium-
mot, káliumot, mangánt, magnéziumot, valamint rezet és krómot,
de kiemelik a szakemberek A- és C-vitamin-tartalmát is. Értékes
alkotóelemei révén nemcsak a bélműködésre van jó hatással: erő-
síti az immunrendszert, növeli az ellenálló-képességet, és eredmé-
nyes hatást fejt ki a bőrkütiések és bőrbetegségek gyógyításában is.
A sárgabarack rendkívül gazdag béta-karotinban, ami az A-vitamin
előanyaga, de magas a foszfor-, magnézium- és vastartalma is, ezért
elsősorban a szellemi tevékenységeket végzőknek ajánlott a gyako-
ri fogyasztása. Serkenti ugyanis az agyműködést, javítja a látást,
növeli az ellenálló-képességet, de a csontozat és a sejtszövetek
újjaépítésében is fontos szerepet játszik.

De ne feledkezzünk el a gyümölcsök mellett a júliusi - friss,
hazai termesztésű - zöldségkínálatról sem! Fogyasszunk sok
karfiolt, cukkinit, padlizsánt, főzőtököt, új karalábét! Ezek főze-
lékként, húsosan rakottasan, sajttal töltve, rántva vagy grillezve,
de akár sütemények alkotóelemeiként is megállják a helyüket.
Példa rá a főzőtök, amely süteménytészta különleges alapanyaga
lehet (receptjét le is hozzuk), egészen új ízt csempészhetünk vele
a megszokott családi ételsorba.

A befőzés és az aszalás eredete

A „befőzés” napjainkban is ismert gyakorlata csak a XVIII. szá-
zadban vált ismertté. Akkortájt egy francia cukrász rájött, hogy
a légmentesen lezárt üvegben a forrón beletöltött ételkészí-
mény viszonylag hosszú ideig eltartható. Azóta is ez a módszer
a tartósítás fő alapja, bár napjainkra sokat változott. Régebben



még a szalicilt használták tartósítószerként, ma már azonban nátrium-benzoikkal, citromsavval vagy kevés alkohollal helyettesítik, de nagyobb mennyiségű cukorral, frissen facsart citromlével mesterséges szer nélkül is sikerrel főzhetünk be. A zöldségek és gyümölcsök tartósításának legegyszerűbb és legkíméletesebb módszere a fagyasztás, hiszen ennek a tartósítási eljárásnak köszönhetően a téli hónapokban is szinte igazi friss ízeket és üde színeket varázsolhatunk a tányérra. A fagyasztás technikáját egyébként az amerikai Clarence Birdseye-nek köszönhetjük, aki még az 1920-as években az eszkimók tanulmányozása során figyelt fel arra, hogy ha a zöldségeket és gyümölcsöket hirtelen lehűtik, akkor nem alakulnak ki azok a nagy jégkristályok, amelyek az étel sejtfalait tönkreteszik. Az optimális hőmérséklet az élelmiszerek mélyhűtésére a -18°C . Ez az a hőmérséklet, amellyel úgy mond megmenthetőek a zöldségekben és a gyümölcsökben található tápanyagok és vitaminok, amelyek nagy része a befőzés során – a hő hatására – bizony eltűnik.

RECEPTEK

Hideg sárgadinnye leves

Hozzávalók: 1 kg érett sárgadinnye, 10-15 dkg porcukor, 2,5 dl tejszín, 6 dl víz, 5-6 darab szegfűszeg, 1 darab fahéj, 0,5 dl rum, 4 szem fehérbors, citromlé, csipet só. A felvágott dinnye egy kisebb szeletének húsát apró kockákra vágjuk, majd 5 dkg cukorral beszórkjuk, és ráöntjük a rumot. Hűtőben jól lehűtjük. A többi dinnyehúst a vízzel és a fűszerekkel 10-15 percig lassú tűzön összefőzzük, majd lehűtjük. Belekeverjük a tejszínt, és jégbe hűtjük. A rumba áztatott dinnyekockákkal díszítve tálaljuk.

Finom sárgabaracklekvár

Hozzávalók: 1 kg sárgabarack, 50-60 dkg cukor, 1 citrom leve.

Előző este kezdjük hozzá a művelethez: mossuk meg, magozzuk ki a barackot, majd negyedeljük fel. Tegyük bele a főzőlábasba, és szórjuk meg a cukor felével. Másnap reggel a maradék cukrot adjuk hozzá, és lassú tűzön, gyakori kevergetés mellett addig főzzük, amíg besűrűsödik. Nem baj, ha maradnak benne kisebb „barackvelőcsomók”, hiszen azoktól még finomabb lesz. Végül facsarjuk bele a citrom levét, jól keverjük össze, és még forrón töltjük két decis, előzőleg jól kimosott, leszárított üvegekbe. Tegyük az üvegek tetejére celofánt, majd szorosan csavarjuk rá a fedőt, és egy gyors mozdulattal állítsuk a fejük tetejére az üvegeket (kb. 10 percig hagyjuk így őket). Utána rakjuk száraz dunsztba, s ott hagyjuk kihűlni. Így biztos, hogy elállnak tartósítószer nélkül is.

Egyszerű cseresznyés pite

Hozzávalók: 1 kg kimagozott cseresznye, 50 dkg finomliszt, 20 dkg kristálycukor, 20 dkg vaj vagy margarin, 1 dl tejföl, 5 dkg darált dió, 1 egész tojás, 1 tojássárgája, 1 teáskanál sütőpor, 2 ek. morzsa, csipet só. A lisztbe szórjuk bele a sütőport, és az összes hozzávalót gyorsan gyúrjuk össze, majd dolgozzuk sima tésztává. Formáljunk belőle egy nagyobb és egy kisebb cipót, és két-három órán keresztül pihentessük a hűtőszekrényben. A



nagyobb cipót nyújtjuk ki, és béleljük ki vele egy tepsit. Szórjuk rá a dióval elkevert zsemlemorzsat, majd terítsük rá a cseresznyét. Erre szórjuk a cukrot, majd a másik adag kinyújtott tésztával fedjük be. Kicsit nyomkodjuk rá a gyümölcsre, majd egy felvert tojással kenjük meg a tetejét. Villával szurkáljuk meg, és előmelegített, forró sütőbe téve 10 percig közepes lángon süssük, ezután mérsékeljük a lángot, és süssük aranybarnára. Ha kihűlt, vágjuk kockákra, s a tetejét hintsük meg porcukorral elkevert darált dióval.

Tökös-kapros édes sütemény

Hozzávalók: 80 dkg durvára reszelt tök, 25 dkg finom- és 25 dkg rétesliszt, 4 tojás, 15 dkg cukor, 5 dl tej, 1 citrom reszelt héja, 1 csomag bourbon vaníliás cukor, 4-5 dkg vaj, 1 csokor apróra vágott friss kapor, csipet só. A reszelt tököt picit besózzuk, állni hagyjuk, majd kinyomjuk a levét. A lisztekből, tojásból, cukorból, vaníliás cukorból, tejből sűrű palacsintatésztát keverünk, majd belekeverjük a kinyomkodott tököt, az apróra vágott kaprot és a citromhéjat. Előmelegítjük a sütőt 180°C -ra (normál gázsütőt 200°C -ra), és jól kivajazunk egy közepes tepsit. Beleöntjük a tésztát a tepsibe, a tetejére csipkedjük a maradék vajat, és kb. 45 perc alatt szép pirosra, ropogósra sütjük. (A belseje finom, lágy, a külseje ropogós lesz.) Ha kihűlt, a tetejét megszórjuk porcukorral.

Kelt sárgabarackos pite

Hozzávalók: 40 dkg liszt, 3 kanál tejföl, 0,5 dl olaj, 1 dl tej, 3 ek. cukor, 2,5 dkg élesztő, 1 kg sárgabarack, 5 dkg finomra darált mandula, 1 tojás a kenéshez. Az élesztőt felfuttatjuk, a liszthez adjuk, majd a cukrot és a tejfölt is hozzáöntjük, majd összegyúrjuk. Ezután mehet bele az olaj, majd fél órán át kelesztjük. A megkelt tésztát kettéosztjuk, kinyújtjuk a nagy gáztepsi méretére. Kikenjük vajjal, beletesszük a tésztát, ráhalmozzuk a megmosott, félbevágott barackot, majd megszórjuk a darált mandulával. Rátesszük a másik lapot, és a széleit lenyomkodjuk. Megszurkáljuk a tetejét, felvert tojással megkenjük, majd 180°C -on készre sütjük. Ha kihűlt, megszórjuk porcukorral.

MIT HOGYAN TARTÓSÍTSUNK A JÚLIUSI GYÜMÖLCSÖK KÖZÜL?

Cseresznye: elsősorban befőttnek, lekvárnak ajánlott, de fagyasztásra is alkalmas. Gyorsfagyasztásra – mivel egyes fajtái a felengedés után megbarnulnak – az Egri és a Szomolyai fekete, valamint a Germersdorfi és a Pongorádi fajták a legalkalmasabbak.

Egres: fagyasztásra, befőttként és dzsemként menthető el. **Eper** (még ilyenkor is kaphatóak a folyton érő fajták): fagyasztható, de szörpként, dzsemként, lekvárként és befőttként is kiváló.

Málna: fagyasztásra, szörpnek, dzsemnek és lekvárnak is felhasználható.

Meggy: aszalásra, fagyasztásra, lekvárnak, befőttnek, szörpnek egyaránt alkalmas.

Kajsziarack: aszalásra, egyes fajtái fagyasztásra, a többi befőzésre (lekvárnak, dzsemnek, kompótnak) alkalmas.

Nektarin: aszalható, befőttként, lekvárként tartósítható.

Őszibarack: aszalásra, lekvárnak, befőttnek kiváló.

Ribizli: fagyaszttva, szörpként, lekvárként használható.



LELKI EGÉSZSÉG SZERETNÉK SEGÍTENI...

*lelki válság, érzelmi bizonytalanság esetén,
családi és gyermeknevelési problémákban,
kapcsolati zavarok vagy stresszkezelés során,
egyéni és környezet okozta feszültségek megoldásában,
fiatalok jövőképekének építésében egy felgyorsult társadalomban...*



Közösségek építő ereje

Gyakran halljuk azt, hogy működő közösségek felbomlanak. Jóllehet, hasznos, ha egy csoporthoz, vagy kisközösséghez tartozunk, vagy közösségi munkát végzünk. Egy lakóközösségben, ha célja, feladata van egy közösségi tevékenységnek, azzal nemcsak alkotunk, megoldunk valamit, szórakoztatunk, hanem közvetlen segítséget nyújtunk az egyénnek is. Hatékony gyógymódnak, önbizalom-erősítésnek is megfelel a munkán és a jó közösség hatásain alapuló támogató program. Egy települést - mint „helyi társadalmat” segítő közvetlen környezetet - támogató hálók fonnak át. A család, a barát, a szomszéd, a véleményformáló közösségi „kapuőr” (pedagógus, orvos, lelkes, vezető, tisztségviselő) szociális munkát végző természetes hálóként dolgozik a közösségért. Felsorakoznak a civil szervezetek, egyesületek, klubok, művészeti csoportok, hivatalok vezetői, hogy hozzájáruljanak a kulturális élet, oktatás, nevelés, hagyományörzés, ismeretterjesztés, egészségvédelem, lelki egészségmegőrzés fejlesztése érdekében. A közösségben, csoportban folytatott tevékenység gyakran megóv a tehetetlenségtől, magánytól, betegségtől, valamint készségeket fejleszt, információkat közvetít, hasznosságérzetet, fontosságátudatot nyújt. Megerősödik a társ kapcsolatok értékcserejeleje, „bevétele”: serkentő hatással van, megnő az egyéni teljesítmény, a résztvevőknek társas élményekben van részük. A közösségek ereje átható, sokrétű hatással bír az egészségvédő életvitelre. A társak által nyújtott érzelmi tapasztalat, a csoportviselkedés tovább bővíti az önismeretet és egymás megismerését. Együttműködési szükségletet elégít ki az eseményeken való részvétel, amely érzelmi feldolgozása a valakihez vagy közösséghez való tartozásnak.

A közösségek, munkacsoportok adott célokkal konkrét feladatok köré szerveződnek a segítőkész egyének szellemi és lelki erőforrásai, adottságai mozgósítása által. Városunk lakossága együtt ünnepel a városi ünnepeken, egyházi ünnepeken, férfiak és nők szorgoskodnak. Baráti közösséggé nőtt kórusok sok érdeklődőnek nyújtanak örömteli pillanatokat. Hagyományörző esték és klubok, az idősek karácsonya, a „múltidéző ünnepek”, a Márton-napi vigasságok, a néptánciskolák bemutatkozása, a népi kézműves foglalkozások, a népi játszótérházak, a hagyományos adventi gyertyagyújtás, az ajándéklánc mikulászsákokkal sokak számára jelent örömteli készülődést. Mind a szervezők, mind az érdeklődők számára a hétköznapi problémákból való kilépést jelentik a találkozók, a fesztiválok, a tudománytörténeti és művészeti kiállítások, a szakmai napok, a szabadtéri színpad eseményei és a koncertek.

A közösségi ház, az önkormányzat, a segélyszervezetek, a szociális és egészségügyi intézmények tudatosan egészségnevelő tevékenységeket kínálnak a betegség megelőzése, a testi-lelki jó közérzet elérése érdekében, ilyenek például a kirándulások, a családi sportnapok, a táborozások, a helyi egészségnapok, az orvosi szűrések, a véradás. A fittség megőrzését és a kultúra iránti nyitottságot egybefonva lakóközösségünk tagjai fontosnak tartják a kulturális barangolásokat a különböző „séták” alkalmával. A közösségért végzett feladatokra, közterületek tisztán tartására mindig akadnak lelkes jelentkezők. Az ifjúság és a gyermekek is hozzájárulnak ahhoz, hogy lakóhelyünket egy jól működő városi léttérre varázsolják, így rendszeresek a diákcseraprogramok, az iskolások összefognak a játszótérek szépítése és biztonsága érdekében. Az iskolai környezet fontos színtere a céltudatos fejlesztő munkának, az ifjúságvédelemnek. A pedagógusok szívvel-lélekkel gondoskodnak arról, hogy az alapvető emberi értékeket átadják a diósi gyermekeknek és ifjúságnak. Városunk közösségi élete kiterjeszti együttműködését a testvárosok felé is közös feladatok, közös projektek megvalósítása érdekében.

A közösségi munka küldetésébe belefér a rászorultak támogatása, a szociális gondozás, idősek és nehéz élethelyzetben lévők segítségnyújtása: hozzájárulnak a pszicho-szociális gondok enyhítéséhez, az élet védelméhez, a lelki egyensúly fenntartásához. Az önkéntes segítők és szakemberek bevonásánál fontos a segítő személyisége, a segítő magatartás és készségei, motivációi. Az események, rendezvények során a támogatók, közösségi munkát vállalók megtapasztalják a személyes beszélgetések erejét, a törődést, az egymásra való odafigyelést.

A városért és a közhangulatért tett minden odaadó segítség közösségteremtő erőt és kultúrát jelent, amely építi és fejleszti a közösségi lelkületet.

SZABÓ GYÖNGYVÉR

EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ MENTÁLHIGIÉNIKUS,
KOMMUNIKÁCIÓS KÉSZSÉGFEJLESZTŐ
Amennyiben szeretne megkeresni, kérem, írjon
(e-mail cím: gyonszab@gmail.com)
vagy hívjon (+36 30 630 70 23).

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: Pákhné Fekete Alexandra • e-mail: feketekatalina@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., Kövári Krisztinánál • tel.: 23/370-191, 30/856-1509 • A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.



Illegális szemétkerakás szerte a városban



Egyre jobban elszaporodtak az illegális szemétkerakások Diósdon, noha ez a szabálysértés akár sok millió forintjába is kerülhet az elkövetőnek. Sokakat azonban ez sem tart vissza attól, hogy a hulladékuktól ily módon szabaduljanak meg.

Nemcsak a település összképét rombolják a szemétkupacok szerte a városban, de környezetünk biztonságát is veszélyeztetik. Szinte minden megtalálható ezekben a halmokban: veszélyes hulladék, elektronikai rongcsok, ősszel lehullott lomb, gumibroncs, építési, bontási hulladék, kommunális szemét, olykor még állati tetem is.

Tettenérés esetén a közterület-felügyelő helyszíni bírságot állapíthat meg, egyéb esetben különböző bizonyítékok alapján - rendszámok azonosítása, személyleírás, lakossági bejelentés - indíthatunk eljárást a szemét lerakói ellen. Ha bizonyítható

a környezetszennyezés az elkövetővel szemben, akkor a hulladékgazdálkodási bírság alsó határa 50 ezer forintba rúghat, maximált érték pedig nincs, így akár több millió forint is lehet. Fontos, hogy a bírság adó formájában behajtható.

A rendőrség és a közterület-felügyelet fokozottan figyel, megerősíti a városban a járőrszolgálatot, de nem lehetnek ott mindig mindenhol. Ezért kérjük a lakókat, hogy ha illegális szemétkerakást látnak, jelezzék az önkormányzatnak. Ha az arra járó polgár bármilyen képfelvételt készít a cselekményről, az elkövetés körülményeiről, és azt a hatóságnak átadja, a felvétel bizonyító erővel bírhat, tehát az alapján eljárás indítható a környezetet szennyezővel szemben.

Saját érdekünk, hogy ne szeméthegek között éljünk!

Diósd Város Önkormányzata

A vízzel takarékoskodni nemcsak érdemes, hanem kell is!

Napjainkban egyre fontosabb a környezettudatos nevelés. Természetesnek vesszük, hogy ha kinyitjuk a csapot, akkor korlátlanul folyik belőle a tiszta víz. Azonban ez nem biztos, hogy mindig így lesz. A víztakarékos perlator olyan eszköz, amely úgy csökkenti a vízfogyasztásunkat, hogy azt gyakorlatilag alig vesszük észre a használat során. A perlatorok működési elve ugyanis az, hogy a csapból kifolyó vizet levegővel keverik össze, így az átfolyási érzet nem csökken jelentősen, csak a vízfogyasztás.

Városunk intézményei (óvodák, bölcsőde, Kék Géza Művelődési Ház és Könyvtár, Egészség ház, Községi Ház, Sportközpont, Polgármesteri Hivatal) Diósd Város Önkormányzatának támogatása jóvoltából víztakarékos intézménnyé váltak.

A csaptelepek végén lévő perlator cseréjével a beruházás akár évi 2-3 millió forint megtakarítást is eredményezhet.



PROGRAMOK

július és augusztus

- 2018. JÚLIUS 21. Barackfesztivál
- 2018. JÚLIUS 27. Körúti Színház - Üveg cipő
- 2018. JÚLIUS 28. Kápolnakerti Zenés Esték - Nagy Edy és Udvarhelyi Ádám duó
- 2018. JÚLIUS 28. Kápolnakerti Zenés Esték - ráadás: Zumba Spanyolországból
- 2018. AUGUSZTUS 1-JE ÉS 22-E KÖZÖTT a Kék Géza Művelődési Ház könyvtára zárva tart.
- 2018. AUGUSZTUS 4. Kápolnakerti Zenés Esték - Hagyományörző est: Történelmi Bajvívó Egyesület, Susato régi-zene együttes
- 2018. AUGUSZTUS 10. Körúti Színház Szent István tér
- 2018. AUGUSZTUS 11. Kápolnakerti Zenés Esték - Szervezés alatt
- 2018. AUGUSZTUS 13-24-IG Számítógépes tanfolyam az Idősügyi Tanács szervezésében
- 2018. AUGUSZTUS 18-20-IG Kiállítás a Kék Géza Községi Házban – Diósd története
- 2018. AUGUSZTUS 18. 18.00 Városi ünnepség augusztus 20-a tiszteletére - Szent István tér
- 2018. AUGUSZTUS 18. 20.00 Summerfest - Szent István tér
- 2018. AUGUSZTUS 25. 8-12 ÓRÁIG Retro bolhapiac a Kápolnakertben

ÁLLANDÓ PROGRAMOK:

- CSÜTÖRTÖKÖNKÉNT 18 ÓRÁTÓL A Diósi Földön Futók heti közös edzése. Gyülekező a Polgármesteri Hivatal előtt. A közös futáshoz az Egyesület tagjain kívül is bárki csatlakozhat!
- MINDEN HÓNAP MÁSODIK ÉS NEGYEDIK SZOMBATJÁN DÉLELŐTT Piac (Gárdonyi Géza u. elején)
- HÉTFŐNKÉNT 18-21 ÓRÁIG Társasköri Kártyaklub a Kék Géza Községi Házban Römi- és kanasztapartik! Klubvezető: Janurik Zsuzsa
- HÉTFŐNKÉNT 16 ÉS 18 ÓRA KÖZÖTT a Nyugdíjas Klub összejevetelt tart a Kék Géza Községi Házban.
- KEDDENKÉNT 9.30-12.00-IG várjuk szeretettel az anyukákat három év alatti gyermekeikkel a Mamakör-játszóház programunkra a Paulus Községi Házba. A részvétel ingyenes.
- SZERDÁNKÉNT ÉS CSÜTÖRTÖKÖNKÉNT 16 ÉS 20 ÓRA KÖZÖTT Sakk-klub a Kék Géza Községi Házban.
- MINDEN KEDDEN ÉS CSÜTÖRTÖKÖN 8.30-10.15 Body and Soul ingyenes zenés torna minden korosztálynak - Kék Géza Községi Ház
- MINDEN KEDDEN ÉS CSÜTÖRTÖKÖN 8.30-10.15 Body and Soul ingyenes zenés torna minden korosztálynak - Kék Géza Községi Ház
 - Minden hétfőn 10.00-11.30-ig Gézaműhely a Kék Géza Községi Házban, részletek a plakáton.
 - Minden hónap páros szerdáján 16.30 és 18 óra között a Hagyományörző Klub összejevetele a Kék Géza községi Házban. Érdeklődni: Inzsel Panni 0670 376 9860

Nyári családi programok a Család- és Gyermekejélési Szolgálat és diósi önkéntesek szervezésében

- augusztus 2-án, csütörtökön du. 13-15-ig jobb agyféltekés rajzolás;
- augusztus 6-án, hétfőn de. 9-11-ig kreatív foglalkozás
- augusztus 16-án, csütörtökön du. 13-15-ig marcipánformázás.

A programok ingyenesek.
Helyszín: Diósd, Gárdonyi G. u. 2.

41 ÉVE ÉNEKELSZ, TÁNCOLSZ ÉS ÉREZHETED JÓL MAGAD, A CSODÁS VÍZPARTI KÖRNYEZETBEN!
1977-2018

AGÁRDI POPSTRAND

41 ÉVES

NEOTON	23. jún.	BIKINI	30. jún.
VASTAG CSABA		PIRAMIS	B52
EDDA	7. júl.	ISMERŐS ARCOK	14. júl.
PATAKY MŰVEK		DEÁK BILL GYULA	FANKADELI
HOOLIGANS	21. júl.	DEMJÉN	28. júl.
DINAMIT	Acid/DC	KIRÁLY VIKTOR	
IRIGY HÓNALJ	MIRIGY	R-GO	
KERESZTES ILDIKÓ	3. aug.	KASZA TIBI	4. aug.
„CSAK” TÁNC!	11. aug.	ANIMAL CANNIBALS	KARÁCSONY JÁNOS
ZOLTÁN ERIKA		KRISZ RUDOLF, SENSO MAGICO	
18. aug.	MOBILMÁNIA VIKIDÁLLORD B52		

A KONCERTEK UTÁN DANCE BEACH PARTY A VÍZPARTON, MINDEN KOROSZTÁLYNAK!
KÉRJÜK HOGY 2018-BAN, A 11 MEGOSZTÁSAIDDAAL IS TÁMOGASD A POPSTRANDOT!

FŐRENDEZŐ: TURBÓK JÁNOS
T: 22/579-999
turbok@popstrand.hu

JEGYELŐVÉTEL 200 FT KEZVEZMÉNNYEL
17⁰⁰-TÓL KAPUNYITÁS, DEDIKÁLÁS ÉS CSÜLKÖS BABLEVES PARTY.
NÉVNAPI / SZÜLETÉSNAPI / CÉGES BULL LÁNYBÚCSÚ HELYSZÍN, ASZTALFOGLALÁSSAL

A Diósd Város Önkormányzata és az Agárdi Popstrand főrendezője közötti megállapodás értelmében 2018-ban a Popstrand saját rendezésű koncertjeire 50 %-os kedvezménnyel adja a belépőt a diósi lakcímmel rendelkezőknek.

A vállalkozó a kedvezmény igénybeviteléhez kéri a lakcímet is tartalmazó személyi igazolvány, vagy egyéb személyazonosításra alkalmas igazolvány (jogosítvány, útlevél) és a lakcímkártya együttes felmutatását a jogosultság igazolása érdekében.

Diósd Város Víziközmű-társulat hírei

Diósd Város Víziközmű-Társulata 2018. július 13. napján 18 órakor Taggyűlést tartott, melyen a meghívásnak eleget téve részt vett a Közép-Duna-Völgyi Vízügyi Igazgatóság munkatársa, Takáts Írisz és Diósd Város Önkormányzatának jegyzője, dr. Balogh Pál is – tájékoztat Sohajda Lajos, a víziközmű-társulat IB elnöke.

Az egybegyűltet köszöntését követően a szavazási rendet ismerették. A napirend elfogadásakor újabb napirendi pont felvételére nem érkezett javaslat, ugyanakkor a meghívó szerinti első és második pont felcserélését hagyta jóvá a Taggyűlés. Első helyre került a delegáltak megválasztása, újráválasztása, mert a Taggyűlésből hárman jelezték, hogy a társulati munkát nem tudják folytatni, így újráválasztásuk nem lehetséges. A többiek írásban tettek nyilatkozatot, hogy feladatukat a társulati munka folyamatosságának biztosítása érdekében továbbra is folytatni kívánják, amennyiben a Taggyűlés az újráválasztásukat megszavazza. Mind a leköszönő, mind a megbízatásukat továbbra is vállaló küldöttek társulati munkáját megköszönve az Intézőbizottság javaslatot tett a megüresedett három tisztségviselői hely betöltőinek személyeire. A tisztségek betöltésére vonatkozóan más javaslat nem érkezett. A Taggyűlés tagjainak megválasztása, újráválasztása egyenként, a képviselt érdekeltségi egységük megjelölése mellett, név szerinti szavazással történt. A szavazást követően a Taggyűlés úgy döntött, hogy tudomásul veszi a tisztségekről lemondók szándékát, a szavazás eredményeként az újonnan megválasztott tagokat a küldöttek névsorában nyilvántartásba veszi, ezáltal a delegáltak az általuk képviselt érdekeltségi egységnek megfelelő szavazati joggal rendelkeznek a társulat további döntéshozatalában.

A vezető tisztségviselők újráválasztása azért vált időszerűvé, mert az érvényben lévő Alapszabály 2018. augusztus 4. napjáig van hatályban. A társulati feladatok folyamatos végzése érdekében a Taggyűlésnek tisztújítás keretében kellett határoznia a vezető tisztségviselők mandátumáról. Mivel egyéb javaslat a tisztségviselők személyére nem érkezett, a Taggyűlés az Intéző Bizottságot és az Ellenőrző Bizottságot változatlan összetételben kívánta megerősíteni. Az IB tagok, majd az EB tagok újráválasztását a Taggyűlés egyesével, személyenkénti szavazással egyhangúan fogadta el a jelöltek tartózkodása mellett. A szavazást követően a Taggyűlés határozatban rögzítette, hogy az Intéző Bizottságot és az Ellenőrző Bizottságot változatlan személyi összetételben az Alapszabály XVII. fejezetének 2.

pontjában előírtaknak megfelelően a társulat zavartalan működéséhez, továbbá a végelszámolási folyamat jogszabályi előírások szerinti feladatainak hiánytalan ellátása érdekében megerősíti tisztségükben. A vízgazdálkodásról szóló 1995. évi LVII. törvény 40.§-ának pontjaiban előírtaknak megfelelően a személyi változások miatt az Alapszabályt módosították a harmadik napirendi pont keretében.

Egyebek napirenden belül az IB. elnök tájékoztatta a jelenlévőket a társulat hitelfelvételéről és hiteltörlesztéséről. A szennyvízelvezetési és szennyvíztisztítási program kivitelezési és egyéb járulékos tervezési, engedélyeztetési munkák fedezetére a társulat által felvett hitel és a hitelező pénzintézetnek törlesztett összegek egyensúlyba kerültek. A taggyűlés a tájékoztatást elfogadta azzal, hogy a hitelkeret szabad részének további csatornafejlesztési célra való felhasználást nem tartja szükségesnek.

Az IB elnök beszámolt arról is, hogy a Polgármesteri Hivatal jegyzője a behajtott önrésztartozások összesítőit és a befizetőket tartalmazó kimutatást 2018 első félévében a társulatnak megküldte, valamint további behajtásból származó érdekeltségi hozzájárulások átutalásáról is nyilatkozott.

A társulat megszűnéséről és az elszámolási eljárás megindításáról szóló tájékoztató során elhangzott, hogy a víziközmű-társulat az Alapszabályban vállalt feladatait ellátta. A csatornaberuházás megvalósításához felvett hitelek és az LTP-s önrészkimutatások egyenlege pozitív tartományba került, azonban a túlfizetések és a műszaki okok miatt meg nem valósult csatornabekötések miatti visszafizetések még folyamatban vannak. A tanácsadók javaslata és a jogi, pénzügyi szabályozás értelmében az elszámolást a folyamatban lévő banki hitelkeret lejártát követően érdemes megindítani. Az elszámolási eljárás megindítási folyamatáról és részfeladatairól a következő taggyűlés összehívásakor kell majd határozni, és a törvény szerint dönteni kell az elszámoló bizottság létrehozásáról.

Diósd Város Víziközmű-társulat irodája
2049 Diósd, Sashegyi út 3. Telefon: 0630 220-6409

E-mail: diosdvkt@gmail.com

honlap: www.diosdicsatorna.hu

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

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

SUSZTERÁJ

BOLERADSZKI ZSOLT, A CIPÉSZ

várja régi és új kedves ügyfeleit Diósd
Sashegyi u. 4.szám alatt, a virágbolt
mellett.

- Cipőjavítás
- Kulcsmásolás
- Cipzárcsere
- Ruhajavítás
- Táskajavítás

06 30 495 6632

KIADÓ DIÓSDON

emeleti iroda rendelőnek,
vagy egyéb célra. 72 nm,
illetve 46 nm egyben vagy
külön-külön,
saját konyhával.

Telefonszám:

+36 30/377-04-28



VILLANYSZERELÉS ÁRNYÉKOLÁSTECHNIKA

Az izzócserétől a hálózat-fejűjtásig,
a gurtnicserétől az új redőnyig
mindenféle munkát gyorsan, ga-
ranciával vállalom.

ALMÁSI GÁBOR

Telefon: 06-30-2037655
(hétfőtől is hívható)



Ágy
matrac
párna

www.haloszobatrend.hu

2030 Érd, Balatoni út 66. Casino Üzletház fszt.
tel: +3670 623 0380 info@haloszobatrend.hu

Szakértelem kényelembe ágyazva

G-Tech

Szobafestés - mázolás - tapétázás
és egyéb építőipari kivitelezések
Sánta Gábor

Tel.: 06 30/829-40-21

E-mail: g.tech2049@gmail.com

MANIKŰR-PEDIKŰR-GYÓGYPEDIKŰR

SZAKKÉPZETT KÉZ- ÉS LÁBÁPOLÓ VÁLLAL KEDVEZŐ ÁRON
MANIKŰRT, PEDIKŰRT, GYÓGYPEDIKŰRT, GÉL-LAKKOZÁST
FELÁR NÉLKÜL HÁZHOZ MEGYEK

Manikűr: 1000 Ft. Pedikűr: 2500 Ft. Gyógypedikűr: 3000 Ft.
BETA MÁRTA TEL. 06 30/719-42-58 HÉTVÉGÉN IS!

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

- 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 TÚKOR SZÉPSÉGSZALON HONLAPJÁN!**

KIS
MONIKA fodrász

TUKOR
SZÉPSÉGSZALON



BokorKandalló
KÖFARAGÁS ÉS KANDALLÓ ÉPÍTÉS



- KANDALLÓK
- CSERÉPKÁLYHÁK
- KÖPULTOK
- KŐ PÁRKÁNYOK
- EGYEDI KÖMUNKÁK

+36 70 380 8589

www.bokorkandallo.hu

Bojlerjavítás, -csere, vízkötelenítés

Csatornabekötés + terv
hétvégén is!

MOGYORÓSI

vízvezeték-szerelő

Mindenféle vízvezeték-szerelési munka gyors elvégzése!

Telefon: 20/911-2679

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 kivehető fogsorok, porcelánhidak, legmodernebb cirkónium hidak. Munkánkra garanciát vállalunk!



Számítógép- szerviz

70/772-0999

aplinfo@t-online.hu

Rpla Bt. Diósd, Határ u. 52.

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

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



SZÁMÍTÓGÉPES TANFOLYAM

Köszönjük a nagy érdeklődést az
Idősügyi Tanács által szervezett időseknek szóló
számítógépes tanfolyamra.

A jelentkezőket augusztus 13-24-ig minden hétköznap 8-10 óráig
szereftettel várjuk a Diósi Eötvös József Német Nemzetiségi
Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola
(Gárdonyi Géza utca 14.) számítógéptermben.

Diósd Város Önkormányzatának támogatásával



Víz-, és szennyvízvezeték szerelése, duguláselhárítás

gyorsan, precízen, garanciával
Diósd, Érd, Törökbálint környékén!

PELYHE SZABOLCS

diósi épületgépész technikus
víz-, szennyvíz-, és közmű-rendszer szerelő

Telefon: +36 30 645 88 44

(éjjel-nappal hívható)

Weboldal: www.gyorsanjavitok.hu



Find me on
facebook

Pelyhe Szabolcs/gyorsanjavitok

KÖVIRÓZSA VIRÁGKUCKÓ

Diósd, Sashegyi út 4.

mobil: +36 30 856 1509

nyitva: H-P. 8-18 Szo.: 8-13.

LAPUNK

HIRDETÉSFELVEVŐ HELYE



fogászat logopédia

gasztroenterológia

proktológia
aranyérkezelés

bőrgyógyászat
sebészet

LIGETI KLINIKA

www.ligetiklinika.hu

06 23 376 173 • Érd, Balatoni út 91.

LEGYEN A TE OTTHONOD IS HAPPY HOME!

Happy Home
MIX5
4799
FT/HÓ

A csomag tartalma:

- 101 digitális csatorna (33 HD-csatornával)
- 500 Mbit/s-os internet
- korlátlan UPC vezetékes hálózaton belüli telefonbeszélgetéssel
- ePackkel, 12 havi elkötelezettséggel

Megrendelés és további információ:

UPC Shop Diósd - Baross u. 4.

Namesánszki János +36 70 947 9793, Gyóttár Kata +36 70 314 9793

Nyitva tartás: kedd, csütörtök: 08.30-17.00,

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

www.upc.hu/fejlesztunk

Élmény minden
pillanat



Az akció 2018. május 9-étől visszavonásig érvényes új előfizetéssel, vagy egy vezetékes szolgáltatással már rendelkező ügyfelek számára 12 havi elkötelezettség mellett. Az ePack-kedvezmény 600 Ft kedvezményt jelent az internetszolgáltatást tartalmazó csomagok havi díjából. A csatornaszámok változtatásának jogát fenntartjuk. A Fiber Power 500 internetcsomag garantált le- és feltöltési sebessége 100/5,5 Mbit/s. A tájékoztatás nem teljes körű, részletek és az ePack-kedvezmény igénybevételi feltételei elérhetők a www.upc.hu/epack oldalon vagy a UPC Shopban és a 1221-es telefonszámon.