

DÍÓSD HÉJBAN



2023. január

Diósd város ingyenes közéleti havilapja

XXXIII. évfolyam 1. szám

Ünnepváró örömnapok

Adventi
történetek

Koszorúzás

A II. világháborúban
elhurcoltakra emlékeztünk

Minden változik – láss csodát!

Számvetés és tervezés az újévben







MINDEN EGY HELYEN

-  FOGÁSZAT
-  BŐRGYÓGYÁSZAT
-  FIZIOTERÁPIA
-  SEBÉSZET
-  ARANYÉRKEZELÉS
-  ULTRAHANG
-  UROLÓGIA
-  VÉRVÉTEL, LABOR
-  GASTRO-
ENTEROLÓGIA

+36 23 376 173
ligetiklinika.hu



LIGETI KLINIKA

Híradás-technikai szerviz

2049 Diósd, Tó utca 73.

**TV, rádió, hifikészülékek, DVD, videó stb.,
valamint kis háztartási gépek javítása.**

Földi Tamás híradásipari technikus
Nytva: hétfőtől péntekig 9-17 óráig

Tel.: 06 23/382-869, mobil: +36 20 /242-3489
e-mail: tfoldi@t-online.hu



MINŐSÉGI FESTÉS-MÁZOLÁS

lakótelepi lakások, családi házak, társasházak,
újépítésű házak-lakások, teljeskörű festése,
tisztasági festés, épületek külső színezése, igényes,
precíz munka, szakembertől, garanciával, hívjon bizalommal.

Pálffi Zoltán: +36 30 452 9812

Bojlerjavítás, -csere, vízkötelenítés

**Csatornabekötés + terv
hétvégén is!**

MOGYORÓSI

vízvezeték-szerelő

Mindenféle vízvezeték-szerelési munka gyors elvégzése!

Telefon: 20/911-2679

Veszélyes fák kivágása alpintechnikával

- Kertgondozás
- Fűnyírás
- Kaszálás
- Sövényvágás
- Gyomirtózás
- Fakivágás

+36 70 370 5283



KÖVIRÓZSA VIRÁGKUCKÓ

Diósd, Sashegyi út 4.
mobil: +36 30 856 1509
nyitva: H-P. 9-18,
Szo.: 9-13.

**LAPUNK
HIRDETÉSFELVEVŐ HELYE**



Tartalom

► FÓKUSZBAN

Tisztelt Diósd Polgárok!	3
Diósd is a támogatottak között	3
Koszorúzás a II. világháborúban elhurcoltak emlékére	4
Az idősekről 2022-ben sem feledkezett meg az önkormányzat	5

► DIÓSD SZÍNEI

Ünnepváró örömvasárnapok	6
Karének	7
Házasság hete, Diósdon	8
A szokás hatalma	8
Minden változik – láss csodát!	10
Karácsonyvárás zongoraesttel	10
Ismét eltelt egy esztendő	11
Mozgalmas évet zártunk	11
BUÉK! – Így üzent a rádió a hallgatóknak	12
Akire büszkék vagyunk	13
Új évben	13

► AZ OTTHON MELEGÉBEN

Rejtvény Mumusszelídítő	15
Recept A mindenre jó avokádó	16
Könyvajánló Olga Tokarczuk – Nyughatatlanok	16
Természet Székelyföld legjobb hótalpas terepe	16

► TÁVOK, PONTOK, GÓLOK

A téli sport jótékony hatásai	17
-------------------------------	----

► HÍREK, INFORMÁCIÓK

Energiát fordítottunk rá!	18
2022 a kulturális örökségvédelmi kiadványok éve volt	18

Tisztelt Diósd Polgárok!

A Diósdhéjban elmúlt évi utolsó, azaz decemberi számában részletesen számot adtunk arról, hogy az önkormányzat milyen feladatokat, városfejlesztéseket végzett el 2022-ben. Arról is szó esett, hogy a szűkös pénzügyi helyzet ellenére, melyek azok a tervek, amelyeket önerőből, valamint pályázatokon elnyert forrásokból szeretnénk megvalósítani. Mindezekről tájékozódhatnak, ha kézbe veszik a lap említett számát. Ennek okán az újesztendő első megjelenő újságjában nem ismétlem a leírtakat. Annak reményében, hogy a 2023-ban – Diósd várossá válásának tizedik évében – településünkön, ha kis lépésekkel is, de folytatni tudjuk a közhasznú fejlesztéseket, minden kedves diósd polgárnak boldog és sikeres újévet kívánok!



Spéth Géza polgármester

Diósd is a támogatottak között

Dr. Aradszki András, térségünk országgyűlési képviselője közösségi oldalán tájékoztatta a választókerület polgárait a településeket érintő kormányzati döntésről.

„A kormány jelentős rezsitámogatást ad az önkormányzatoknak azon információk alapján, amiket a polgármesterek nyújtottak az elmúlt hónapokban. Az egyes települések anyagi helyzete, adóbevételei, energiabeszerezési szerződéseik, alapvető intézményeik fűtési, világítási rendszere jelentősen eltérő.

A támogatásért cserébe a kormány minden településtől felelős gazdálkodást, átgondolt takarékoskás kér. Ennek megfelelően az érintett önkormányzatok tervet készítettek a lehetséges energiamegtakarítási lehetőségekről, ezek alapján döntött a kormány a támogatások mértékéről.



A kormány a háború és az elhibázott szankciók okozta energetikai válság idején is támogatja a településeket.” – írta a honatyja.

Pest megye 1. számú választókerületének önkormányzatai összesen 451.244.505,- Ft rezsitámogatásban részesülnek, ebből Diósd 79.642.875,- forinthez jut.

DiHé

Koszorúzás a II. világháborúban elhurcoltak emlékére

Január 8-án a templomkertben lévő második világháborús emlékműnél hajtottak fejet és koszorúztak a megemlékezők a Diósdról 1945. január 6-án „málenkij robotra” a Szovjetunióba hurcoltak polgártársaink tiszteletére.

Sztálin már az 1943. március 23-án Edennel, a brit külügyminiszterrel folytatott megbeszélésén leszögezte:



Dr. Aradszki András is koszorúzott



„Magyarországot meg kell büntetni.” Néhány hónappal később a brit diplomácia megkeresésére Molotov külügyi népbiztos 1943. június 7-i válaszában a következőket írta: „A szovjet kormány úgy véli, hogy azért a fegyveres segítségért, melyet Magyarország Németországnak nyújtott ... a felelősséget nemcsak a magyar kormánynak kell viselnie, hanem kisebb vagy nagyobb mértékben a magyar népnek is.” Mindezeket túl a korabeli, revideált

Magyarországról történő elhurcolásokról még három további ok, illetve indok jutott kifejezésre, érhető tetten. Ezek alapján a tömegesen elhurcolt polgári személyek alapvetően három csoportba sorolhatók:

1. a hadifogoly létszám-kiegészítés,
2. az etnikai tisztogatás,
3. a németként való internálás.

1944. december 22-én adta ki a Magyarországon harcoló 2. és 3. Ukrán Front Katonai Tanácsa a hírhedt 0060-as, szigorúan titkos parancsát, amelyben a szovjet Állami Védelmi Bizottság (ÁVB) 1944. december 16-i, Sztálin által aláírt 7161-es határozatának végrehajtási utasításaként elrendelte a német származásúak deportálását Szovjetunióbeli kényszermunkára. Az málenkij robotra való elhurcoltatás külön pikantériája, illetve tragédiája, hogy fenti korosztályok összegyűjtésének alapja német származásuk volt, tehát nem háborús bűnösökről, német nemzetiségű és/vagy anyanyelvű személyek elviteléről volt szó, hanem kvázi faji alapon történt az összegyűjtésük, csupán a német származás meglehetősen tág kereteinek meghatározásával.



Spéth Géza polgármester és dr. Varga Dániel alpolgármester főhajtása

Az idősekről 2022-ben sem feledkezett meg az önkormányzat



állandó diósd lakos karácsonyi ajándécsomagot kapott. A mintegy 1200 karácsonyi csomagot (bal alsó képünkön) a képviselő-testület tagjai és a Diósd Polgármesteri Hivatal dolgozói vitték házhöz. Akit a kézbesítés alkalmával nem találtak otthon, azok postaládájukban értesítőt kaptak, megjelölve, hogy ajándékukat hol vehetik át.

KáeF



Balassy Betty és Varga Feri a színpadon



kan táncra perdültek, bizonyítva, hogy a hetvenkedés nem a virtus akadály. Az időseknek felszolgált menü hagyományos sváb savanyúlevesből és búrkipliből állt. Az ételeket Spéth Géza polgármester és a Diósdiai A Városért Egyesület tagjai készítették.

A képviselő-testület döntése alapján 2022 karácsonyán valamennyi Diósdon élő, hetvenedik életévét betöltött

Az önkormányzat sok-sok éves hagyományát követve karácsony előtt szeretettel és tisztelettel adózott a város hetven év feletti polgárainak az idősek karácsonya névre keresztelt rendezvényén. Az óvodások és az iskolások műsorát követően a Duna Trió együttes, majd a Varga Feri, Balassy Betty duó karácsonyi zenés produkciója hangzott el. A résztvevők közül so-



A kicsik is köszöntötték az időseket

Ünnepváró örömvasárnapok

Lapunk 2022. évi decemberi számában beszámoltunk a Szent István téren megtartott, az adventi koszorú első és második gyertyájának meggyújtását megelőző ünnepváró műsorról, benne a gyerekek nagy öröme a Mikulás megérkezéséről és az ajándékok „bezsebeléséről”.

Januárra maradt az advent harmadik és negyedik vasárnapján történekről számot adni, elsőként arról, hogy Papp László atya mit gondolt az örömvasárnapról. Római katolikus plébánosunk szerint adventkor az embernek önmagával kell foglalkoznia, mert így érheti el belső harmóniáját, így tehet rendet a lelkében, amely elengedhetetlen az embertársaihoz való pozitív viszonyuláshoz. Az öröm nem más – mondta az atya –, mint hogy meg tudjuk élni, be tudjuk érni a sokszor kevesebbel, örülünk az Úristen megszületésének, ki elvette a bűnt az életünkben. Nem az számít, hogy mit értünk el életünk során a világban, hanem az, hogy megértsük hol a helyünk a világban, mi volt életünk célja és értelme. A plébános arról is szólt, hogy életünk legnagyobb ajándéka a szeretet.

Az atya után a diósdai hittanos gyerekeké volt a színpad, műsorukra Balogh Gyuláné készítette fel őket. Advent harmadik vasárnapját a Diósdai Női Kar fellépése zárta: magyar, köz-
tük erdélyi, angol és francia karácso-



nyi dalokból nyújtottak át egy csokrot a diósdaiaknak.

Járjunk Isten világosságában – ez volt a mottója advent harmadik vasár-

napjának, amelyet a diósdai református gyülekezet celebrált a Paulus Evangéliumi Gyülekezettel karöltve. Spéth Géza, Diósd polgármesterének ünnepi jókívánságait követően Pogrányi Károly református lelkész Ézsaiás könyvéből idézet egy prófécia, amelynek aktualitását a szomszédunkban dúló háború adja. Az ige szerint a történet vége nem a háború lesz, eljön a béke, hiszen az Isten mindannyiunknak, minden nemzetnek igazságot fog szolgáltatni. A kardokból, lándzsákból munkaeszközöket alakítanak az emberek. A békét Isten ígéje hozza el, ezért kell az ő világosságában járnunk – szól a prófécia. Gyűljön reménység a lelkünkben – miként felloban az adventi koszorú negyedik gyertyáján is a láng.

Király Ferenc



Pogrányi Károly református lelkész a negyedik gyertyagyújtáson

Karének

Így telt 2022 a Diósd Női Karban

Az új év kezdetén sokan számadást végzünk az előző évvel és új lendülettel terveket szövögetünk a jövő évre. Kórusunk, közösségünk idén is büszkén tekinthet vissza az elvégzettekre.

2022. januárjában videófelvételt készítettünk, egy kortárs olasz zeneszerző Giulio de Carlo kifejezetten a Diósd Női Kar számára írt Ava Maria-ját vettük fel. A YouTube csatornán sokan látták már – így is vittük Diósd jó hírét!

Pergolesi: Stabat mater remekművét rendszeresen műsorára tűzi kórusunk. Nagybőjtben két előadáson énekeltük, mindkettő jótékonyági hangverseny volt. A tetemes összegű adományt két kárpátaljai szervezetnek juttattuk el, enyhítendő a háborús nehézségeiket.

Szeptemberben az Érdi Lengyel-Magyar Kulturális Egyesület meghívására Érd Ófaluban az 1926-ban, a Mohácsi csata 400. évfordulóján, II. Lajos király és a csatára gyülekező magyar és

lengyel nemesek emlékére felállított emlékműnél rövid koncerttel emlékeztünk a hősökre. Érd testvérvárosa, Lubaczow polgármestere és a lengyel konzul különösen nagyra értékelte, hogy a lengyel himnuszon kívül még egy művet lengyel nyelven adtunk elő.

Diósd közönségünk minden évben találkozhat velünk a Szent Gellért Napok kulturális hetének valamelyik napján; 2022-ben katolikus templomunkban énekeltünk egyházi műveket. Ilyenkor is lehetőség nyílik kórusunk gregorián scho-

lája számára, hogy ezt a különleges egyházi énekkincset is megmutassa a közönségnek.

Lelkesedésünk nem hagy alább a faültetéssel sem, bár értetlenül állunk az Országzászló mellé ültetett fáink és az emléktáblák megrongálása előtt. Polgármester úr ígérete alapján segítséget kapunk abban, hogy pótoljuk és javítsuk a tönkretetteket. Folytatjuk azt a hagyományt, hogy minden évben elültetünk egy fát egy híres magyar zeneszerző emlékére, emlékkoncerttel is tisztelegve munkásságuk előtt. Idén a születésének 100. évfordulója előtt tisztelegve Ligeti Györgyre emlékezünk majd.

A tavalyi év óriási szervezése volt decemberben a már hatodik alkalommal megrendezett Diósd Kodály Kórustalálkozó. Ezen az esten a meg-

hívott kórusok, vegyeskarok, férfikar, gyermekkórus és mi, a nőikar – lefedve ezzel Kodály kórusirodalmának teljes palettáját – kizárólag a Mester kórusműveiből válogatva tisztelegnek Kodály Zoltán előtt. Az est fővédnöke, Márkusné Natter-Nád Klára, Kodály tanítványa, a Kodály Társaság elnökségi tagja meghatódva jegyezte meg köszöntő beszédében, hogy ez a rendezvény – koncepcióját tekintve – egyedülálló Magyarországon. Terveink és Klára asszony kérése szerint folytatjuk ezt a szép hagyományt.

2022. utolsó napjai hozták meg nekünk a szomorú hírt is, hogy kórustagunk, szeretett Vájlánk (Tóth Jánosné) néhány nappal 90. születésnapja előtt elfáradt élni és visszaadta lelkét Teremtőjének. Nagy szeretettel őrizzük mindannyian emlékét! Nagyon szerettük őt!

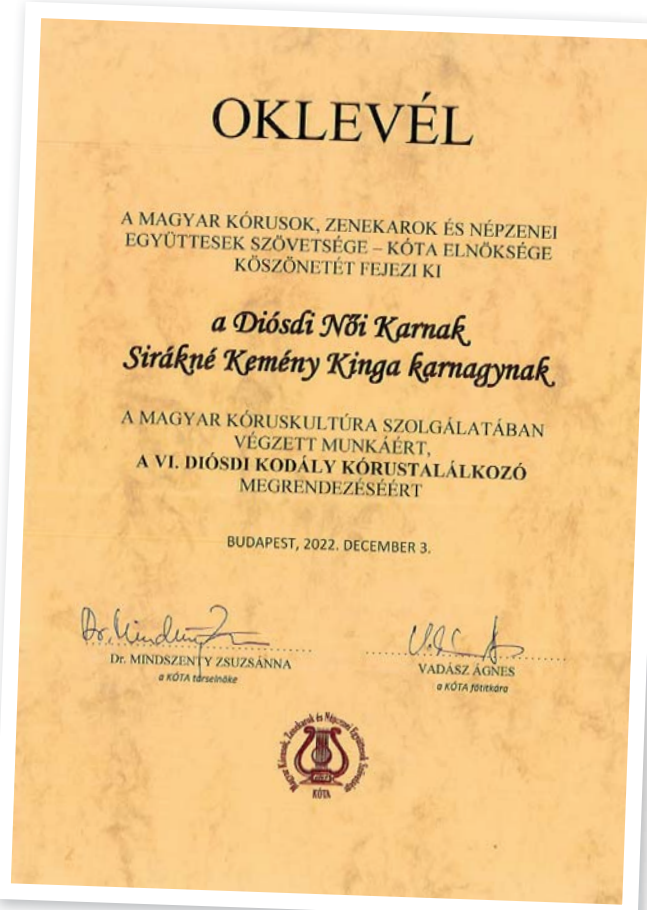
Az élet rendje szerint folytatjuk tovább feladatinkat. Sok szép tervünk van, rendületlenül próbálunk, gyakorlunk heti rendszerességgel.

Új énekestagokkal bővülve, készülünk a felkérésekre, illetve szervezzük kóruséletünket, hangversenyeken énekelünk és utazásaink során visszük sokfelé Diósd jó hírét.

Kérjük, kövessék facebook oldalunkat, valamint honlapunkat a www.noikar.hu címen, ahol értesülhetnek a közelgő hangversenyekről, valamint képeket, videókat láthatnak rólunk.

Nagy szeretettel várjuk tagjaink sorába az énekelni szeretőket! Elérhetőségeinket ugyanitt megtalálják.

Sirákné Kemény Kinga
a Diósd Női Kar karnagya



Házasság hete, Diósdon

Hazánkban 2023-ban tizenhatodik alkalommal rendezik meg a Házasság hetét a keresztény egyházak és civil szervezetek széles körű összefogásával. Ennek keretében a Diósd Katolikus Egyházközség szeretettel hívja a kedves érdeklődő házaspárokat egy házasság karbantartó előadásra, majd azt követően házastársi beszélgetésre, az előadás által elindított gondolatok mentén. A programot egy rövid közös beszélgetéssel és agapéval zárjuk.



Házasság hete

A program során gyermekfelügyeletet biztosítunk tapasztalt fiatalokkal, hogy a kisgyermekes házaspárok számára is lehetővé váljon a részvétel és a nyugodt beszélgetés.



Helyszín: Kék Géza Művelődési Ház és Könyvtár (Diósd Szent István tér 5.)

Időpont: 2023. február 12. 16-19 óra között.

A programon való részvétel regisztrációhoz kötött, melyet a horvath.szarka@gmail.com címen vagy a +36 20 3800 333 telefonszámon lehet megtenni.

További információ: diosdplebania.hu

A szokás hatalma



"Hja, a szokás! Senki sem hajthatja ki az ablakon keresztül: Ki kell kísérni a lépcsőházba, s azután fokként lecsalogatni." (Mark Twain)

Milyen szokásaink vannak? Jók is, rosszak is. A szokások viselkedésformák, melyeket sok-sok ismételéssel sajátítunk el, s akár tudtukon kívül gyakorlunk, mint például a körömrágás, a szundi gomb benyomása, önmagunk kritizálása, gyorshajítás, mobiltelefon-függés, és még sorolhatnám.

Sokan határozzák el az új év kezdetén, hogy szokásaikon változtatni fognak. Kutatások szerint legalább harminc napon át kell valamit gyakorolni ahhoz, hogy új szokássá váljon. Ez az időtartam azonban változhat – ha testedzésről van szó, akár nyolcvan nap is lehet. Ahhoz, hogy bármit is elegszer ismételjünk, gyakorta emlékeztetőre van szükségünk, aki egy támogató vagy szövetséges is segíthet, de beírhatjuk az emlékeztetőt a telefonos naptárunkba vagy felírhatjuk egy papírra is.

Mi a helyzet a rossz szokásainkkal? Némelyik nemcsak magunknak árt, de másoknak is. Szeretjük „őket” annyira, hogy akarunk változtatni? „Szűnj meg a haragtól, hagyd el heveskedésedet; ne bosszankodjál, csak rosszra vinne.” – olvashatjuk az Ószövetség 37. Zsoltárában. Mi, keresztények igyekszünk

szokásunkká tenni, hogy naponta töltsünk időt Istennel – Bibliát, tanítást olvasva, imádkozva. Csak így tudunk Istennel közelebbi kapcsolatba kerülni, s ennek nagyon sok jót köszönhetünk: békességet, nyugalmat élünk meg, válszokat, ötleteket kapunk tőle.

Ne essünk azért túlzásokba; ne akarjunk mindent egyszerre! Célszerű először egy könnyebben elérhető célt választani és a nagyobbakat kisebb részekre bontani. Így hamar érünk el sikereket és a kezdeti eredmények erőt adnak a folytatáshoz. A lényeg, hogy ne adjuk fel, amit elterveztünk, ne csüggedjünk, inkább biztassuk magunkat, s egymást!

Walt Disney azt mondta: „Úgy kell valamit elkezdni, hogy felhagyunk a beszéddel, és hozzáfogunk a cselekvéshez.” A halogatás csak ellopja az időnket és a lelki békénket. Ha sok mindent halogatunk, végül összegyűlnek a tennivalók, és máris túlterheltnek érezzük magunkat.

Kívánom mindenkinek, hogy ebben az évben két-három új, jó szokást tudjon kialakítani, hiszen ezek az életminőségünk megváltoztatására képesek.

Balassa Zsuzsa,
Paulus Evangéliumi Közösség
(forrás: Joyce Meyer,
Jó szokások kialakítása,
rossz szokások kitakarítása)

Szeretettel meghívjuk Diósd apraja-nagyját a 2023. évi Hagyományőrző sváb disznótorra, 2023. február 4-én 12:00-18:00 óra között, Diósdon a városközpontba.

Az érdeklődőket ingyenes kóstolóval és jókedvvel várjuk !

A toros ételajánlat: sváb savanyúleves, sváb májas-véreshurka, kolbász, párolt káposzta, valamint forralt bor és tea is lesz.

Az ételek csak helyben fogyaszthatók, elvitelre nincs lehetőség !



KÉK GÉZA
MŰVELŐDÉSI HÁZ
ÉS KÖNYVTÁR



DIÓSDI
NÉMET NEMZETISÉGI
ÖNKORMÁNYZAT



Diósdiak
A Városért
Egyesület

Minden változik – láss csodát!

Rajtunk múlik a „befagyott osztálytársadalom” állapotában található törekeny és „cseppszerű” magyar társadalom helyzetének változása. Napjaink változó környezetében, az állandósult bizonytalanság, az átrendeződött erőviszonyok és értékek között kell megtalálnunk az irányt/utat.



Társadalmi szinten rossz a lelkiállapotunk. Félünk és feszültségben tart minket a háború, nyomaszt az infláció, szükségünk lenne a lelki és szellemi szabadságra, nem felejtettük el a járványidőszak traumáit. Záporoznak ránk a nagyvilág ingerei és mi ebbe beleszedülünk, kapkodjuk a fejünket. Mi zajlik körülöttünk? Hogyan reagálunk a történésekre? Érdemes számot vetni az új év első napjaiban, és tervezni. Mit tettünk az elmúlt évben? Milyen útravalóval vágunk neki a 2023-as évnek?

Bízzunk a saját megoldásokban, a bennünk rejlő tartalékokban. Várjuk a csodát, de legyünk realisták. Lásuk meg a lehetőségeket, hozzunk döntéseket, és tegyünk a jó eredményekért. Ne veszítsük el a reményt. Vegyük észre a természet által mutatott példákat, a csodának mondható jelenségeket. A természet megújulása tavasszal, vagy a lepke születése, kibújása a bából. Kedvenc macskánk felugrik az ablakpárkányra, lehunyt szemmel fordul a nap felé, átéli az örömet, élvezi a meleget. Egy minap látott musical zenehangjait hallom: „Zengő fényország, / hogy láss csodát,

egy életem át.” Így higgyünk mi is a következő évben, hagyjuk, hogy hasson ránk a természet szépsége, csodája. Megállunk, figyelünk, majd észreveszünk a csodát. Ehhez tennünk kell, ki lépni a komfortzónánkból, hogy visszakapjuk lelkesedésünket, felszabdult cselekvési képességünket. A jövő év a kihívások mellett sok lehetőséget tartogat számunkra.

Legyünk biztosak erőnkben döntéseink során. Bízzunk magunkban, és abban, hogy hitünk támogat minket a küzdelmekben. Az említett musical sorai szerint: „Lehet, létezik ő is, / aki többre képes az embernél.” A hit az élet ereje...

Hol tart a világunk? Szétnézünk, kérésünk, kérdezzünk. A felelősség a miénk, nekünk dolgunk van: hogy jobbá tegyük napjainkat, életünket, figyeljük a jelet, a hangot és a szót, ami hív. Társadalmunknak szüksége van paradigmaváltásra, a gondolkodások, vélekedések, értékek és módszerek váltására.

Törekedjünk a mindennapok zűrzavarában, hogy elérjük a belső béke állapotát. Így tudunk másokat megérteni, elfogadni, így lesz erőnk másokat

támogatni. Érzelmek erejét használva az aggodalmak fölé emelkedünk. Úgy formáljuk viszonyunkat a világhoz, hogy ne a nyugtalanító környezet hasson ránk, hanem mi adjunk ösztönző erőt családtagjainknak, társainknak. Tiszteljünk másokat, magunkat és tisztelni fognak minket. Az öntiszteltet által másokat is bátorítunk, hogy szembenézzenek önmagukkal. Aki rendben van testileg-lelkileg-szellemileg másként látja a valóságot, és nyitottan reagál az új hatásokra. A gondolataink, tetteink kihatnak a jövőnkre. Értsük meg szerepünket egy folyamatban, találjuk meg a helyes irányt. A viselkedésünk dönti el, melyik forgatókönyv valósul meg. „A történelem formálása sokkal több erő, mint hagyni magunkat sodortatni az árral.” (Csikszentmihályi)

Keressük meg embertársainkkal az azonos pontokat az új évben, azokat, melyek összekötnek minket. Tegyük mindannyian egy derűsebb és jobb jövőért!

Szabó Gyöngyvér
egészségfejlesztő mentálhigiénikus,
kommunikációs készségfejlesztő
gyonszab@gmail.com; +36 30 630 70 23

Karácsonyvárás zongoraesttel

A Diósi Társaskör Egyesület az ünnephez méltó hangversennyel köszöntötte a közelgő karácsonyt december 22-én. A díszteremben egy gombostűt sem lehetett volna leejteni; a közönség közös ünneplésre érkezett, egy kicsit kiszakadva az otthoni készülődés fázisból. Az est vendége Kovács Zsuzsa zongoraművész-tanár volt, aki csodálatos műsorral köszöntötte a közönséget. Johann Sebastian Bach, Félix Mendelssohn-Bartholdy, Johannes Brahms és Frederic Chopin

művei csendültek fel – briliáns előadásban. Az estet megtisztelte önkormányzatunk vezetői mellett az Érdi Lengyel-Magyar Kulturális Egyesület és a Diósi Német Nemzetiségi Önkormányzat vezetői. A koncert végén a művésznő „megénekelte” a közönséget két karácsonyi dalocskával. Egy asztalkán karácsonyi sütemény és szaloncukor kínálta magát forró teával a jóízű beszélgetéshez.

dr. Tóth Klára
Diósi társaskör



Ismét eltelt egy esztendő

A Diósd Német Nemzetiségi Önkormányzat visszatekintése az elmúlt évre

A mögöttünk hagyott 2022 is nagyon sűrű és kihívásokkal teli év volt önkormányzatunk számára. Összességében mégis elmondhatjuk: sikeres tizenkét hónapon vagyunk túl. Visszatekintésünk során számos programot idézhetünk fel: természetesen jelen voltunk a nemzeti ünnepeink alkalmából szervezett megemlékezéseken, koszorúzásokon, valamint az önkor-

mányzat által szervezett rendezvényeken, így a Tavaszköszöntőn és a Szent Gellért Napokon is.

Sikeresek voltak a diósd Német Hagyományőrző Egyesülettel közös szervezett programjaink, a diósd Sváb szüret, a Sváb disznótör és a Márton-napi lámpás felvonulás. Imár második alkalommal tartottuk meg a Sváb napok elnevezésű hagyományőrző rendezvénysorozatunkat, ami a visszajelzések alapján egyre népszerűbb és sikeresebb a diósdiai és környékbeli barátaink számára.

A 2022-re kitűzött céljainkat sikerült teljesíteni. Kiemelten kezeltük a diósd iskola német nemzetiségi osztályainak patronálását. Nagy örömmel ismét számos fontos eszközzel – német nyelvű könyvekkel, szótárakkal, CD-kel, USB-hangszórókkal – tudtuk támogatni a német nyelvet tanuló gyerekeket és tanáraikat.



E sorok megjelenésekor már 2023-at írunk. Önkormányzatunk ismét határozott elképzelésekkel, célokkal, számos konkrét rendezvénytervvel várja neki az új esztendőt.

Zsidákovits Eta



Mozgalmas évet zártunk

Egyesületünk 2007-es megalakulása óta elkötelezett a diósd svábok tevékenységének, kultúrájának és hagyományainak megőrzésében.

2022-ben 250 ezer forint pályázati támogatást kaptunk Diósd Város Önkormányzatától, melyet az önkormányzat által szervezett városi programokon való részvételre használtunk fel. Egyesületünk klubnapjain német nyelven énekelünk, társalgunk, a kezdők és haladók szintjén. Regenboden (szivárvány) elnevezésű eseményünkön német zeneszerzők műveit hallgatjuk Strádl János vezetésével, beszélünk az adott időszak régi szokásairól. Pályázaton nyert forrásból Winhardt Ildikó vezetésével a Schwäbische Tanzgruppe csoportunk hagyományos sváb táncokat tanult, amelyek méltó

befejezése volt a karácsonyi ünnepünkön a tanultak bemutatása.

Hosszú lenne egyesületünk elmúlt évi tevékenységéről részletesen beszámolni, ezért csak néhányat említünk: Fánk sütés az iskolásoknak a Mihalek pincében; farsangoltunk Klubnap keretén belül; húsvétkor a Naprózsafa egyesülettel közös programunk volt; majáliskor lángost sütöttünk; a barackün-



nepben interaktív játékot szerveztünk a gyerekeknek, megismertetve őket a diósd svábok baracktermesztéséről; kitelepítési emlékfutáson vettünk részt a Diósd Földön Futókkal közös szervezésben; a Dió elnevezésű települések találkozáján is jártunk, miként a MiDió mesés sétáján is; szüret szervezetünk az iskolás és óvodás gyerekeknek, sváb szüreten vettünk részt a Diósd Német Nemzetiségi Önkormányzattal együtt; Márton-napi közreműködés és stb.

Köszönetet mondunk Diósd Város Önkormányzatának, a Kék Géza Művelődési Ház és Könyvtárnak, a MiDió.hu-nak, Mihalek Gyulának, Tóth Györgynek a támogatásukért.

Tátrai Bori

Német Hagyományőrző Egyesület – Diósd

Akire büszkék vagyunk

A városunkban élő Törő István író, a Magyar Írószövetség tagja, a Magyar Köztársasági Arany Érdemkereszt birtokosa, 2022.decemberében Művészi Életpálya kitüntetést vehetett át Csák János kultúráért és innovációért felelős minisztertől.



Törő István ötvennégy éve kötődik Diósdhoz; tizenöt évet dolgozott a diósi Csapágygyárban, majd Budapestre költözött, de visszajárt a faluban lévő kiskertjét művelni, kikapcsolódást keresni. Közel harminc éve házat épített Diósdon, és családjával végleg itt telepedett le. Alkotásainak jórészt Diósdon írta. A 70-es évektől kezdve segítette a településünk kulturális életét, több civil szervezetben is tevékenykedik. Újságíróként sok riportja, cikke jelent meg Diósd életéről országos napi- és hetilapokban, miként megyei újságban is. Több alkalommal vett részt településünkön író-olvasó találkozón.

Törő Istvánnak 1970-ben jelentek meg első versei, s a több mint öt évtized alatt közel ötven szépirodalmi

önálló kötete mellett – versek, novellák, mesék, gyerekversek – kertészeti szakkönyve és szociográfiai műve is napvilágot látott. Legutóbbi könyve az Életem tükrében címmel kiadott jubileumi gyűjteményes verses-novelláskönyv.

A hatvanas évek végén, az érintetlen gyönyörű táj, a működő bányák, a virágzó mandula- és őszibarackfák látványa, nem kevésbé a Diósdon élő emberek segítőkészsége csábította ide az Alföldre, Nagydoboson felcseperedő fiatalembert. A várossá válás külön élmény volt számára, nagy elismeréssel adózik annak a fejlődésnek, ami végbement a településen, de a beépítettség, zsúfoltság, s az ezzel járó környezeti hatások aggodalommal töltik el. Szépirodalmi műveiben

is az együttélés sokszínűségét, és fontosságát feszegeti, s bíz benne, hogy az utána jövő nemzedékek is azzal a felelősséggel törődnek városunkkal, ahogyan elődjeik, hogy az itt lakók büszkék legyenek városunkra.

Törő István munkássága, életútja, műveinek bibliográfiája az interneten, az Országos Széchényi Könyvtár online katalógusában, és a Kortárs Magyar Irodalmi Lexikonban is megtalálható.

Az író újról üzenetével üdvözljük a beköszöntő 2023-at, s kívánunk boldog újévet.

Benkő Judit

Új évben

Hóesésben a felhők pihéje száll szívekre, és megigézne, felcsigázhat lapulós mosolyt, fagyott földre szépséget hozott, zizeg a csöndet megrepesztve, gomolyog, surrog földre eresztve, mintha örömből adagolna, gyűlölködés mételjét takarva, befedve sok elavult mázat, jöjj hóesés! bárki csodálhat, egyenlősit, hogy összehozza, szavakkal addig se pofozza, egyre gondoljon minden elme, új esztendőre, békére, csendre, ne söpörje el az indulat, bárha letörné az árákat, ne burkolja magába szellem, irigység benne elveszthessen, békítő hang feltétel nélkül ragyogva keljen a sötétebből.



Michelin-csillagos éttermek

Tavaly év végén a Michelin Guide étteremkalauza első alkalommal értékelt a teljes magyar vendéglátóhely-kínálatot, aminek köszönhetően egy budapesti és egy tatai étteremnek is sikerült két Michelin-csillagot elnyernie.

Jakab Zsófia, a Magyar Turisztikai Ügynökség marketing és kommunikációs vezérigazgató-helyettese a Michelin Guide díjátadóján kiemelte, óriási siker a hazai gasztronómia számára, hogy a fővárosiak mellett immáron a magyar vidék minőségi éttermei is felkerülnek a világ gasztronómiai térképére. A világszinten rangos étteremkalauz magyarországi minősítése során a tatai Platán Gourmet rögtön kettőt, míg az esztergomi 42 étterem egy Michelin-csillagot érdemelt ki teljesítményével. A budapesti vendéglátóhelyek közül a tavalyi egy csillagát megduplázva hazánk másik két Michelin-csillaggal rendelkező étterme lett a Stand.

Megőrizte egy csillagát öt fővárosi étterem: a Babel, a Borkonyha Winekitchen, a Costes, az Essência és a Salt; míg a Rumour első alkalommal nyerte el ezt az elismerést. Így hazánk összesen kettő két Michelin-csillagos és hét egy Michelin-csillagos étteremmel büszkélkedhet, amivel Közép-Európában megelőzi Csehországot, Lengyelországot és Horvátországot is.

A jól ismert csillagok mellett a Michelin Guide két további kategóriában is értékelt a hazai étteremkínálatot. **BIB Gourmand** elismerést hat vidéki étterem nyert: Anyukám Mondta, Encs; Casa Christa, Balatonszőlős; Kistücsök, Balatonszemes; Macok, Eger; Mór24, Balatonfüred; Sparhelt, Balatonfüred. Ezzel a díjjal a mérsékelt ár mellett is magas minőségű ételt kínáló vendéglátóhelyeket, jellemzően a kiváló bisztrókat és családi vendéglőket tünteti ki a Michelin Guide.

A kalauzba bekerülő további ajánlott éttermeket pedig **Tányérral** jelzik a kiadványban; idén országsszerte 47 étterem ért el ilyen minősítést, közülük 14 található a fővárosban.

A Michelin Guide 2020-ban hozta létre a fenntarthatóság érdekében tett erőfeszítéseket elismerő Zöld csillagot,



amelyet korábban még soha nem nyert el hazai vendéglátóhely. Idén azonban egyből négy étterem is kiérdemelte a díjat: a budapesti Onyx Műhely és a Salt, a hosszúhetényi Almalomb, valamint a poroszlói Graefl Major Kétútköz.

A Michelin Guide National Selection of Hungary 2022. évi díjazottjai

Két Michelin-csillag

Platán Gourmet, Tata
Stand, Budapest

Egy Michelin-csillag

42, Esztergom
Rumour, Budapest
Babel, Budapest
Borkonyha Winekitchen, Budapest
Costes, Budapest
essência, Budapest
Salt, Budapest

BIB Gourmand

Anyukám Mondta, Encs
Casa Christa, Balatonszőlős
Kistücsök, Balatonszemes
Macok, Eger
Mór24, Balatonfüred
Sparhelt, Balatonfüred

Zöld csillag

Almalomb, Hosszúhetény
Graefl Major Kétútköz, Poroszló
Onyx Műhely, Budapest
Salt, Budapest



(Borlovagok magazin alapján)

Vukovári Panna
Mumusszelidítő
Betegségűző kézikönyv
KORNÉTÁS

✱	MEGLÉPŐDVE MONDJUK	HÁZ ÉS TÖRT JELZŐJE IS LEHET!	LÁGY HANGSOR	A HIDRO- GÉN VEGYJELE	Ő ...; GÁRDONYI GÉZA HÖSNŐJE	KÖNNYEZ- VE BÜ- CSÚZTAT	CSUKOTT, LELAKA- TOLT	TÁVOLI ELŐD	A NITROGÉN VEGYJELE	... HÁMBÓL; MULAT	ANNAK A TULAJ- DONA	✱
1	➡	➡	➡	➡	➡	➡	➡	➡	➡	➡	➡	M
MOSÓPOR MÁRKÁJA	➡			ISKOLAI TANULÓ BÉLÉS- ANYAG	➡				BECEZETT IZABELLA NYOMDÁSZ V. (IZIDOR)	➡		
GOMBOT RÁOLT	➡							CIPÓ- PASZTA ABBÓL AZ IRÁNYBÓL	➡			
... FITZ- GERALD; AMERIKAI ÉNEKESNŐ					BACSÓ FILMJE KÓRHÁZI DOLGOZÓ	➡					URÁNIUM FIATALABB FIVÉR	➡
A TILTÁS EGYIK SZAVA	➡			GYORS- POSTACÉG BÖRTÖNBE CSUK	➡		ÉNEKMÖN- DÓ (VOLT) ORRA BUKIK	➡				
ÉHES ÁLLATOT ELLÁTÓ	➡					R, KIEJTVE MŰTÁRGY MÁSOLATA	➡			A KOBALT VEGYJELE DERÉKSZÍJ KAPCSA	➡	
2	➡	NÉVELŐ MAJDNEM ÍGY!	RENDELLE- NESSÉG	BIGYÓ, KÜTYÜ	KOLUMBIA FŐVÁROSA	➡			CSAPAT- KAPITÁNY VERDI HÖSNŐJE	➡		
FOLYAMI JÁRMŰ	➡					A PINCÉREK EGYIKE CIGÁNY NYELV	➡				BELGA AUTÓJEL PRÓBÁT ELVISEL	➡
HITELT ÉRDEMLŐ MÓDON BIZONYÍT	➡				DIAGRAMOS TRÉFAL- KOZIK	➡		KÖZKATO- NA (BIZ.) JÉGKRÉM- MÁRKÁ	➡			
RÓMAI 50-ES	➡	CSAKHOGY ... PLAY; SPORTSZE- RŰ JÁTEK	➡				DOHÁNY- ALKALOID A BEATLES DOBOSA V.	➡				
ÁLTALÁNOS FORGALMI ADÓ, RÖV.	➡		OLAJ, ANGOLUL TURÁNI ÓRIÁSTÓ	➡		SÖRT ÉRLE NEM IS ITTENI!	➡			ÁTNYÚJT (NÉPIES) AUTÓ- MÁRKÁ	➡	
ALSÓ RÉSZÉBŐL INDUL A NYELŐCSŐ	➡			... RICA; ORSZÁG KÍSÉRÉTE- BEN	➡		FARMER- MÁRKÁ MONGÓLIAI VADLÓ	➡				
BEZI HATÁRAI!	➡	TETEJÉRE DOB KIVÁGOTT FATÖRZS	➡			... TROLL; HEINE-MŰ BŰTOR- ANYAG	➡		OROSZ ÍRÓ (ILJA) RENDEZŐ (CSABA)	➡		
ERRE-...; TÖBB KÜ- LÖNBÖZŐ IRÁNYBAN	➡			KÜLÖN- BÖZIK ... JOHN; ÉNEKES	➡		ÉSZAKI VÍZIMADÁR AMINÓ	➡			ÉVKEZDET! SHAKES- PEARE LÉGI TÜNDERE	➡
NORVÉG AUTÓK JELZÉSE	➡	KARJÁBA SZORÍT CÉLT MEG- VALÓSÍT	➡		LÓTAKAR- MÁNY TRÓPUSI ZÖLDSÉG	➡		KERESZTŰL NÉPIESEN PÓLUS	➡			
VAJAS KENYERET KÉSZÍT	➡		SIERRA ...; ORSZÁG IDŐS BÁCSIKA	➡		ISTEN- TISZTELET TELEFON, RÖVIDEN	➡			RÜGYEZNI KEZD! HORDÓ- MÉRTÉK!	➡	
TEST- FELÉPÍTÉS	➡			BENTI ELLENTÉTE KÖNY PÁ- ROS BETŰI	➡		... DELON; SZÍNÉSZ KÖZÉPEN ALÁÁLL!	➡				
MAJDNEM VÉD!	➡	TÁNCDAL- ÉNEKES (PÉTER) GIGA-	➡		TÚLFIZETÉS A VANÁDIUM VEGYJELE	➡			EURÓPAI SPORT- TRÓFEA TONNA	➡		
✱	A											✱

Rejtvény | Mumusszelidítő

A Kornétás Kiadó által kiadott **Vukovári Panna: Betegségűző – Mumusszelidítő** című kötetéből megtudhatjuk az író véleményét a gyógyító cseppek, kapszulák, mumusokkal telt világáról. **Nem szeretünk rájuk gondolni, mert...** A kiadó által megjelentetett könyv egy mondatának folytatását megkaphatják a kijelölt sorok megfejtésével.

A megfejtéseket **2023. február 10-ig** beérkezően küldjük meg szerkesztőségünknek. E-mail: titkarsag@kornetas.hu.,

Levélcím: Kornétás Kiadó Kft., 1138 Budapest, Népfürdő utca 15/D. A helyes megfejtést beküldők között egy ajándékkönyvet sorsolunk ki.

A Diósdhéjban 2022/12. számában megjelent Farkas Alexandra–Potyó Imre: A dunavirág fénybörtöne című című kötetéből készített feladvány. A helyes megfejtést beküldők között **Tóth Zoltán** (Diósd) lakosnak kedvezett a szerencse.

Gratulálunk nyertesünknek!

Recept | **A min- denre jó avokádó**



Úgy gondolod, a pirítós unalmas, és tényleg csak akkor csinálsz reggelire, ha már semmi más ötleted nincs? Gondold újra – a pirítós, feltétől függően, a legizgalmasabb dolog lehet a világon.

Az avokádó most újra fénykorát éli, a legtrendibb reggelizőkben biztosan legalább háromféle avokádós ételt tudsz rendelni, ha nem többet. Viszont amíg ezeken a helyeken aranyáron mérik az avokádós pirítóst is, addig te otthon fillérekkért elkészítheted az ugyanolyan finom változatot.

Ha imádod ezt a zöltséget, egyszerűen szelj belőle vékony szeleteket a pirított kenyeredre, és sóval-borssal ízesítsd – akár egy kis sajtkrémet is kenhetsz alá, úgy még finomabb. Ha magában annyira nem vagy avokádó-rajongó, csinálj guacamolét összenyomott avokádóból, görög joghurtból, lilahagymából és egy kis citromléből, majd kend rá a kenyérre. Ínycsiklandó és egészséges – a legjobb módja, hogy elkezd a napot!

Nagy Niki

Természet | **Székelyföld legjobb hótalpas terepe**

A bombasztikus cím a Hagymás-hegységre utal, s mint látni fogjuk, itt valóban minden adott egy kiváló téli túrához. Ugyanakkor a hegy nem játék, különösen télen nem, és különösen nem a Kárpátokban.

Nézzük sorjában! A Hagymás-hegység (Munții Hășmaș) mindenekelőtt azért kiváló választás, ha valami komolyabb téli túrát szervezünk, mert a Gyergyószentmiklóst a Gyilkos-tóval összekötő országúton található, így könnyedén elérhető. Pongrác-tetőtől (1255 m) kezdhetjük a túrát, a szint jelentős részét letudva ezzel. Nem kis könnyebbség ez téli viszonyok közepette! A terep ugyanakkor valóban hótalpas: sok nyílt részen, szép réteken, havas hegytetőkön hullámvuk a főcsúcs, a Nagy-Hagymás irányába. Erdőben szinte nem is járunk, bokaforgató lejtőkön egyáltalán nem haladunk. A gerincút tiszta időben jól követhető és teljesen lavina-mentes.

Nagyon fontos fegyvertény, hogy a Pongrác-tetőtől egy erősebb napi járóföldre találjuk Székelyföld nagyon kevés menedékházának egyikét, a 2011-ben felújított, nagyon hangulatos Egyes-kői menedékházat. Az idáig tartó táv azonban téli körülmények közepette nem szerény (17,5 km, és a „hullámvasutazásból” is összejön a



nap végére 770 méter emelkedés és 550 méter ereszkedés), a túrát ezért inkább a hosszabb, kora tavaszi napokra célszerű időzíteni. Az út kétharmadánál, Fehér-mezőn azonban egy kis, négyszemélyes bivak kunyhót is találunk, szóval egy komolyabb hálózattal akár két kényelmes szakaszra is bonthatjuk az első napi, hosszabb menetet. S ha ez nem lenne elég: Székelyföld ismert hegyeitől eltérően, a Hagymás-hegységben nem „csupán” a fenyvesek rengetegében és a hegyi kaszálókban gyönyörködhetünk, de hatalmas, látványos sziklaalakzatok és letörések kísérik utunkat. Egyesekőt elhagyva ráadásul a Kárpát-medence egyik legautentikusabb tájához, a Gyimesekbe ereszkedhetünk le. További hozadéka a téli gerincjárásnak, hogy ilyenkor a pásztorkutyákkal sincs dolgunk. Cserébe megébredt medvék nyomait követhetjük kilométereken át.

Szigeti Ferenc Albert

Könyvajánló | **Olga Tokarczuk – Nyughatatlanok**

A Nobel-díjas Olga Tokarczuk egyik leghíresebb és legszélesebb körben méltatott nagyregénye a Nyughatatlanok, amely idén magyarul is megjelent. Lengyelországban a Nike-díjat, Nagy-Britanniában a nemzetközi Man Bookert nyerte el. A könyv hősei nomádok, örök utazók. Nők, akik tartalék fogékfét hordanak kézitáskájukban



arra az esetre, ha sürgősen útra kell kelniük, és férfiak, akik tíz perc alatt képesek utazásra készen összepakolni minden holmijukat. A Nyughatatlanok egyszerre szól az emberi testről, az életről, a halálról, a mozgásról és a vándorlásról. Szereplői között ott találjuk Philip Verheyent, aki a tizenhetedik században saját amputált lábát boncolta fel

és rajzolta meg anatómiai pontossággal. De ott van Angelo Soliman is, az Észak-Amerikában született fekete rabszolga, később Kazinczy Ferenc barátja, akinek holttestét császári parancsra kitömték és kiállították a bécsi Természettudományi Múzeumban. De ott van annak a huszonegyedik századi férfinak a szívszaggató története is, akinek felesége és gyermeke egy horvát szigeten tűnik el rejtélyes körülmények között.

A téli sport jótékony hatásai

Elérkezett a tél, ezzel együtt pedig a hideg, borongós időjárás. A kedvünk sem olyan jó, mint egy verőfényes nyári napon és talán a testmozgáshoz sem érzünk túl sok motivációt. Hogy miért érdemes ilyenkor is időt szánni a sportra, arról szeretnénk pár szót ejteni. Az egyik legfontosabb előnye, hogy segít megerősíteni az immunrendszert. Számos kutatás bizonyította, hogy a rendszeres, normál intenzitású mozgás aktiválja szervezetünkben a kórokozókkal szembeni védelmet biztosító sejteket. Télen tehát, amikor különösen fogékonyak vagyunk a felső légúti megbetegedésekre, kiemelten fontos, hogy időt szakítsunk erre a tevékenységre. Tudjuk, hogy a sport kihatással van a közérzetre, pozitívan befolyásolja a kedvünk. Ez szintén nem egy elhanyagolható szempont, hiszen tudjuk, hogy a rövidebb nappalok, a szürke, ködös, borús időjárás könnyen depresszívvé teheti az embert. Ezt azonban akár már heti kétszeri edzéssel is elkerülhetjük. Talán mindenki hallotta már: A nyári alak télen készül. Lehet, hogy közhelynek tűnik, de érdemes fontolóra venni, hiszen az ünnepek alatt általában kevésbé figyelünk oda a megfelelő étrendre, amit viszont kompenzálhatunk egy kicsit több mozgással, illetve a most rendszeresített sport egész biztosan megteszi hatását a bikiniszezoni.

Bemelegítés, levezetés

Kezdjük a legfontosabbal! Amikor kilépünk a hidegbe, azonnal fájni kezdünk, ez pedig bemelegítésért kiált. Így sokan önkéntelenül elkezdnek bemelegíteni, amit amúgy kedvezőbb időjárási körülmények között nem, vagy nem mindig tennének meg. Így megóvjuk magunkat a kelletlen sérülésektől is (ficam, rándulás), amelyeknek a téli hidegben könnyebben bekövetkezhetnek. A nyújtást sem fogjuk elhanyagolni, ha megjegyezzük, hogy a hidegben letapadt izmokat meg kell mozgatnunk, mielőtt visszamegyünk a melegbe.



Állóképesség

A szélsőséges időjárási viszonyok közötti rendszeres sportolás nemcsak az állóképességet növeli, hanem fokozza az agyi kapacitást, ami vizsgaidőszakban kifejezetten hasznos lehet.

Kalória

Ne súlyzókkal és koplalással kínozd magad a súlyfelesleg ellen, hanem húzz futócipőt a kemény mínuszokban is. Több tanulmány kimutatta, hogy nagy hidegben a test hatékonyabban szabályozza a hőmérsékletét, ezért kint hosszabb ideig tudunk mozogni. Ennek köszönhetően testünk több kalóriát éget el.

Napfény

Téli napsütéses időben futni, kerékpározni vagy síelni azért is jó, mert ilyenkor természetes forrásból pótolhatjuk a szükséges D-vitamint. A szobában vagy az edzőteremben ez lehetetlen lenne.

Folyadékpótlás

Biztosan előfordult már veled, hogy télen napközben elfelejtettél inni. A szobában más a szomjúságérzetünk, és emiatt azt gondoljuk, nem kell annyit innunk, mint melegben. Pedig ez nem így van, télen is fontos a megfelelő (napi 1,5-2 liter víz) folyadékpótlás. A kinti hideg, száraz levegőben hamar kiszárad a szánk, ezért szomjas leszünk.

Ellenállás

Aki télen is a szabad ég alatt sportol, jobban bírja a hideget. Ez sem utolsó szempont, főleg azoknak, akik télen is kint akarnak edzeni, hogy már a szezonkezdetre jó formába legyenek.

Hangulat

Kevesen tudják, hogy a csípős hidegnek serkentő hatása van, ezért, ha télen a szabad ég alatt sportolunk, több endorfin szabadul fel, mintha az edzőteremben lennénk, így a közérzetünk is sokat javul.

Márványkövi Ferenc

Energiát fordítottunk rá!

Az Élhetőbb Diósdért Egyesület 2022. december 14-én a Kék Géza Művelődési Ház és Könyvtárban Kincses János (Érdi Electraplan Kft., ügyvezető) és Sándor J. Benedek (Apparat Kft., ügyvezető) előadásában tájékoztatót szervezett a magyarországi energiahelyzetről, továbbá az energia függőségről, ezen belül az energia kiszolgáltatottságról, mind országos mind a fogyasztók szintjén.

Az előadók beszéltek a jelentkező ellátási- és ár kérdésekről, a kihívásokra generálta feladatokról és lehetőségekről. (Alaperőművek helyzete, a kiserőművek megjelenése, új technológiák integrálása az energia-termelésbe és elosztásba, energia-közösségek létrehozása a fogyasztók termelővé is válásának okán, a fogyasztók által megtermelt, de fel nem használt energia egymás közötti megosztása.)

A jövőben feltűnnek okos hálózatok, rugalmas energia közösségek, de a komplex energiatárolás kérdése is. Megjelentek olyan kémiai anyagok, melyek energiát tárolva, szoba-hőmérsékleten, halmazállapotukat megváltoztatva hőt termelnek, mely hő megfelelő módon hasznosítható. Szó volt a magasabb szintű szolgáltatásokról és az energia rendszer stabilizációjáról, a kiszámíthatóságról és az állam jelentősebb szerepvállalásáról. A szükséges jogi környezet kialakítása a mindenkor kormány feladata. Sürgős lépéseket kellene tenni az okos-mérés, valamint a személyre vagy cégre szóló energia kártyák bevezetéséért.

Cél az, hogy az energiatőzsdéken kialakuló árak alakulása és annak dinamikája kevésbé viselje meg a fogyasztókat. Csökkenjen a fosszilis energia import, és növekedjen a hazai forrásból előállított megújuló energiák aránya – hangzott el az előadás során.

Élhetőbb Diósdért Egyesület



2022 a kulturális örökségvédelmi kiadványok éve volt

Pest megye népművészeti értékeinek egyedülálló publikációja valósult meg ebben az évben Pest Megye Önkormányzatának szakmai támogatásával.

A kulturális örökségvédelmi kiadványok helyi népdalos örökséget, népmeséket, hiedelmeket, élet-történeteket tartalmaznak, mindezek mellett pedig számos esetben eredeti archív hangfelvételeket (helyi vokális értékeket) CD-ROM, DVD-ROM mellékletekkel, valamint zenei CD-kel.

Összesen 16 kiadvány jelent meg pályázati forrásokból 2022-ben, amelyeknek szakmai háttérét Pest megye biztosította. Ezek egyedülálló örökségeink, korábban pedig

nem valósult meg közreadásuk. A kiadványok oktatási segédanyagként felhasználhatók az alap-, közép-, valamint a felsőfokú oktatásban, illetve turisztikai és idegenforgalmi szerepük is jelentős. A legfontosabb, hogy a kiadványok egy-egy közösség, egy település,

de akár az egész régió, a megye identitástudatát erősítő publikációk valósultak meg, amelyek segítségével – és módszeres felhasználásukkal – újabb 3-4 generáción keresztül átörököltésre kerülhetnek népművészeti értékeink.

A kiadványok kiemelt fővédnöke Szabó István, Pest Megye Közgyűlésének elnöke volt, a szakmai munkát Terék József, Pest Megye Önkormányzatának kulturális szakreferense végezte el. A kulturális örökségvédelmi kiadványok szakmai támogatásával 2023-ban is számos közreadás valósul meg Pest megyében, népszerűsítve ezzel is 187 településünk értékeit.

forrás: pestmegye.hu



Képviselői fogadóóra

2023. február 16-án, csütörtökön 18.00 órakor az Élhetőbb Diósdért Egyesület tisztelettel várja online fogadóóráján az egyesület Facebook oldalán. Bogó László – képviselő, Csibrák Csaba – képviselő, Bezdán Veronika Településfejlesztési bizottsági tag, Galambosné Makádi Anna Kulturális, Sport, Hagyományőrző bizottsági tag.



Olvasta már?
diosd.hu
Csak egy kattintás!

MINŐSÉGI FOGSOR DIÓSDON

Díjmentes fogtechnikai szaktanácsadás, állapotfelmérés akár az Ön otthonában is!



Takács Gergely, Diósd | Telefon: 06 30/98-40-790
Fogorvosi háttérrel, 20 éves tapasztalattal, gyorsan, jó minőségben kivehető fogsorok, porcelánhidak, legmodernebb cirkóniumhidak.
A munkánkra garanciát vállalunk!



Szobafestés – mázolás – tapétázás
és egyéb építőipari kivitelezések

Sánta Gábor

Tel.: 06 30/829-40-21

E-mail: g.tech2049@gmail.com

A Pancsi Farm télen is vár

Milyen fantasztikus kaland felnőtteknek és gyerekeknek egyaránt kiszakadni a város nyüzsgéséből, ám mégis Budapest közelében, a sóskúti Pancsi Farmon élvezni lóhátról a természet varázsát, a tanyai élet szépségeit, nyugalma!

A lovaglás mellett a gyerekek itt elsajátíthatják, miként kell gondozni a lovakat. Az állatokkal való foglalkozás nagyszerű nevelési eszköz, hiszen türelemre, rendszerességre, kitartásra tanít. A lovak, a pónik mellett csacs,

nyuszik, kutyák, cicák várják a látogatókat.

A farmon kézműves foglalkozásokat tartunk, ajándékokat készítünk, ügyességi és ló szépségversenyt rendezünk. A szülők a vásárlást is megoldhatják, miközben itt a gyerekek kirándulnak a jó levegőn, csipkebogyót szednek, szánkóznak, hóembert építenek.

Élvezze a tél örömeit a sóskúti Pancsi Farmon!



Szeretettel várjuk a sóskúti Pancsi Farmon!

Elérhetőségek : 2038 Sós-kút, Bajcsy-Zsilinszky út 61 /a.

Bejelentkezés: +36209 418 7091 | Facebook : Pancsi Farm

2023. február 18.



Diósd Zenei Fesztivál

Részvevők:

Diósd Fúvószenekar

Diósd Gellért Kórus

Diósd Női Kar

Gaudium Kórus

Naprózsafa

Néptáncgyűttes

Susato Régizene

Együttes

Helyszín:

Dió Óvoda aulája

Diósd, Kocsis utca 1.

Időpont: 17 óra

Az esemény támogatói:



www.gellertkorus.hu