



ZÁMORI

INGYENES

HÍREK

PUSZTAZÁMOR
KÖZÉLETI FÓRUMA

XXVI. ÉVFOLYAM 3. SZÁM

2021. JÚNIUS



FOTÓ: CSERNYÁK KRISZTINA (2020. JÚNIUS)

A tartalomból



Köszöntjük polgármesterünket!
(5. old.)



Ismerd meg a szomszédodat!
(8. old.)



„A szülői házban sikerült
egy kicsit töltődnöm, testileg
és lelkileg egyaránt”
(12. old.)

Szép ünnepeink, jeles napjaink

Úrnapja (június 6.)

Krisztus Testének és Vérének főünnep. Az ünnepet 1264-ben IV. Orbán pápa terjesztette ki az egész latin egyházra, válaszként azokra a tanításokra, amelyek kétségbe vonták Jézusnak az Eucharishtiában való jelenlétét. Magyarországon pünkösdvasárnap után két héttel tartják. Ezen a napon ünnepi körmenet egészíti ki az Eucharisztia ünneplését. A szentmise után körmenetben kiviszik az Oltáriszentséget a templomból, hogy a keresztény közösségek a hitnek és az Eucharisztia iránti tiszteletnek nyilvános tanúságát adják. Sok helyen, így például Pusztazámoron és a környező falvakban, Sós-kúton és Tárnokon is az úrnapi körmenethez a hívek gyönyörű virágszőnyeget készítenek. Négy oltárt állítanak az égtájak felé, amelyet a pappal és az Oltáriszentséggel végigjárnak a hívek. Az oltárok fölé virággal díszített lombsátrat emelnek; a földre a tovahaladó Oltáriszentség elé rózsaszirmokat szórnak a kislányok.

Szent Medárd püspök emléknapja (június 8.)

„Medárd tájban a nyár hideg faggal nem jár. A szőlőben nem lesz kár, minden bő szüretre vár” – sommázták dédapáink a kedvező termés kilátásokat, amikor szép idő volt ezen a napon. Ha esett az eső, nem sok jóra számítottak; úgy tudták, „Medárd esője nem áll el negyven napig”. Némelyek szerint ezen a napon kezdődött a bibliai özönvíz, ami szintén negyven napig tartott. Hűvös, nedves május után nem csoda hogy őseink tartottak a VI. században élt püspök ünnepétől. A bőrükön tapasztalták, hogy a júniusi derült ég bősége, a júniusi sár szükség. A vincellérek sem



ÚRNAPI OLTÁR 2016-BAN...



örültek a csapadéknak, tisztában voltak vele, savanyú szőlőt szüretelnek.

Legyek királynéja: Margit (június 10.)

Mivel az elszemtelenedett legyek sok fejfájást okoztak a gazdasszonyoknak, sokan már Medárdkor gondoltak „legyes” Margitra. Fölírták egy papírra: „Ma van Medárd napja, innen legyek takarodjatok!” A cédulát kitűzték a konyhában vagy a kamrában, mert úgy hitték, messze űzhetik vele a bajkeverő hártvány szárnyúakat. Vélhetően az emberek csukva tartották az ablakot a legyek királynéja – Szent István unokája, Skócia királynéja, a vértanú Szent Margit – emléknapján, hogy a bogarak ne lepjék el a házat. Ahogy Medárdot, Margit ünnepét is „mérgező napnak” gondolták. „Haragos Margit” gyakran hozott ugyanis olyan nagy vihart, felhőszakadást, ami veszélybe sodorta a termést. „Margit felhőtől fél, égi háborút vél” – mondták a tapasztalt öregek, akik megfigyelték azt is, hogy kukacos lesz a dió Margit esőjétől.

Szent László király emléknapja (június 27.)

„Isten, ki boldogságos hitvallódat, szent László királyt sok csodával dicsőített meg, engedd nekünk kegyelmesen, hogy az ő érdemei által minden gonosz ellen oltalomban részesüljünk!” – fohászkodtak eleink ezen a napon. A királyt védőszentül választották a kardcsiszárok, kovácsok, szabók, gombkötők, mészárosok. „Jól figyeld meg László napját! Jó előre megjósolja az idő járását” – tanácsolták dédanyáink a fiataloknak. Nem örültek a ködnek, mert az általában pusztító jégesőt hozott. A gazdák a kalászosokban lévő búzaszemek számából tudták, milyen lesz a termés, mikor kezdődhet az aratás.

F. Zs.
Fotó: archív

Tartalom

Szép ünnepeink, jeles napjaink	2
Májusi ünnepeink	4
Köszöntjük polgármesterün- ket, Pátrovics Benedeket!	5
Határozatok	6
Ismerd meg a szomszédodat!	8
A napsugárzás hatásai a bőrre	10
Figyeljünk oda a vérnyomásunkra!	11
„A szülői házban sikerült egy kicsit töltődnöm, testileg és lelkileg egyaránt”	12
A világ népi hangszerei Gulyás Ferenc megszólaltatásában	14
Hogyan sétáltassuk a kutyát?	15



Nyári versek

Radnóti Miklós:
JÚNIUS

Nézz csak körül, most dél van és
csodát látsz,
az ég derüs, nincs homlokán redő,
utak mentén virágzik mind az ákác,
a csermelynek arany taréja nő
s a fényes levegőbe villogó
jeleket ír egy lustán hősködő
gyémántos testü nagy szitakötő.

Weöres Sándor:
KÁNIKULA

Szikrázó az égbolt
aranyfüst a lég,
eltörpül láng-űrben a
tarka vidék.

Olvadtan a tarló
hullámszik, remeg,
domb fölött utaznak
izzó gyöngyszemek.

Ragyogó kékségen
sötét pihe-szál:
óriás magányban
egy pacsirta száll.

Radnóti Miklós:
JÚLIUS

Düh csikarja fenn a felhőt,
fintorog.
Nedves hajjal futkároznak
meztélábas záporok.
Elfáradnak, földbe búnak,
este lett.
Tisztatestű hőség ül a
fényesarcu fák felett.

Szabó Lőrinc:
NYÁR

Nyár. Kert. Csönd. Dél.
Ég. Föld. Fák. Szél.
Méh döng. Gyík vár.
Pók ring. Légy száll.
Jó itt. Nincs más
csak a kis ház.
Kint csönd és fény.
Bent te meg én.



ZÁMORI HÍREK Pusztazámor község közéleti, információs lapja. Megjelenik minden páros hónap harmadik hetében. **LAPZÁRTA:** megjelenés előtt két héttel. **HELYI SZERKESZTŐ:** Kiss Ágnes művelődésszervező (Pusztazámori Tagiskola, könyvtár; telefon: 06 70 311-7530). • **KIADJA** Pusztazámor Községi Önkormányzat megbízása alapján a Kornétás Kiadó és Kereskedelmi Kft. 1138 Budapest, Népfürdő u. 15/D, telefon: 06 1 359-1964, e-mail: titkarsag@kornetas.hu. A **KIADÁSÉRT FELEL:** Pusztay Sándor ügyvezető igazgató. **KIADÓI SZERKESZTŐ:** Kiss Zoltán Károly. **TÖRDELŐSZERKESZTŐ:** Odler Péter. **HIRDETÉSFELVÉTEL:** Máté István, telefon: 06 1 239-0146, e-mail: hirdetes@kornetas.hu • **SZERKESZTŐSÉG:** 1138 Budapest, Népfürdő u. 15/D, Telefon: 789-7149, e-mail: kornetas@chello.hu • **NYOMDAI MUNKÁK:** Bookpress Kft. **FELELŐS VEZETŐ:** Nyitrai Zoltán • A szerkesztőség fenntartja magának a jogot, hogy a beküldött írásokat és olvasói leveleket stilizálja, illetve az eredeti mondanivaló meghagyásával rövidítse.

Májusi ünnepeink: hősök napja és gyermeknap

Május utolsó vasárnapján emlékezünk azokra a hős katonákra, akik életüket áldozták Magyarorszáért, valamint e napon ünnepeltük a gyermekeket.

Az első világháború addig méreteiben nem tapasztalt borzalmas áldozatokat követelt. Abele Ferenc báró oszt-rák-magyar vezérkari alezredes 1915. július 19-én gróf Tisza István miniszterelnökhöz írt levelében kezdeményezte, hogy az országgyűlés hozzon törvényt, amellyel az állam minden községben kömléket állít az elesett hősöknek. Az 1925. évi XIV. törvény-cikk május utolsó vasárnapját a Hősök Emlékünnepének nyilvánította.



A gyermeknap megünneplése Törökországból ered, ahol először 1920. április 23-án tartották meg. Magyarországon 1931-ben ünnepelték a gyermekeket, de akkor még egy héti tartó gyermekhet keretein belül. 1954 óta az ENSZ közgyűlése tett javaslatot az egyetemes gyermeknapra, melynek célja, a világ gyermekeinek testvériségéről történő megemlékezés, a kölcsönös megértés és a gyermekek jólétéért folytatott szakadatlan küzdelem. Magyarországon



május utolsó vasárnapján ünnepeljük a gyereknapot.

Pusztazámoron mindkét ünnepnek komoly hagyományai vannak; sajnos az immár második éve tartó koronavírus-járvány nem tette lehetővé sem tavaly, sem az idén jeles ünnepeink, rendezvényeink megtartását a megszokott módon.

A mellékelt fotók a korábbi években készültek a zámori hősök napi ünnepségen, illetve a gyermeknapon. ■

Köszöntjük polgármesterünket, Pátrovics Benedeket!

Kerek évforduló adja a köszöntés indokát. *Pátrovics Benedek* harminc éve polgármestere Zámornak. Az első önkormányzati választáson, 1990. szeptember 30-án képviselőként nyerte el a szavazók bizalmát. A képviselő-testület tagjaként kapott társaitól alpolgármesteri megbízást 1991 elején, amikor az első megválasztott polgármester hirtelen és tulajdonképpen indok nélkül lemondott. Alpolgármesterként vitte a falu ügyeit az időközi választások napjáig. Sokak biztatására sorompóba állt és jelöltette magát a polgármesteri tisztségre.

Harminc éve, 1991. április 14-én kapott először bizalmat a lakosságtól. A közös tanácsi múlttól éppen csak önállósodott falu akkor 729 lakót számlált, és az „elmaradott fejlettségű település” jelző nem volt túlzás. Utazzunk vissza egy kicsit a harminc évvel ezelőtti Zámorra! Az állami főút kivételével két utca volt valamennyire szilárd burkolattal ellátva, a többi utca eső és hóolvadás idején sártenger volt. Zámor kizárólag Sósút felől volt megközelíthető, mert nem létezett még az autópálya felé vezető út. Nem volt földgázhálózat, szennyvíztisztító és csatornahálózat, kamerarendszer. Nem létezett a ma ismert iskola és óvoda, a gyerekek a nem oktatási célra, hanem főúri lakásnak épült Barcza-kúria leromlott állapotú épületében voltak elhelyezve. Egyáltalán nem volt tornaterem,



nem volt egészségház. Nem volt iskolai sportudvar, szabadidőpark, nem volt játszótér, Koroda-kert, műfüves sportpálya. Nem voltak szép, gondozott parkok, közterek, és a Remeteség is csak világháborús romhalmazként húzódtott meg a temető szélén. Nem létezett sok, ma sűrűn lakott utca sem. A Községháza leromlott állagú épületében szorongott egymás mellett a posta, az egy kis szobából és váróból álló orvosi rendelő, és a mindössze két helyiségből álló hivatal. A polgármester irodája volt egyben a tanácskozóterem és a házasságkötő terem is. De nem volt a széles közönséget megmozgató, rendszeresen országosan ismert művészek fellépésével színesített Falunap, Idősek napja, vagy a meghitt, bensőséges Falukarácsony, sem semmilyen közösségi kulturális rendezvény.

Jogosan feltehető a kérdés, hogy akkor mi volt itt harminc éve? Itt voltak azok az emberek, akik polgármesterként, képviselőként, iskolai, óvodai, hivatali dolgozóként és lelkes, a falut ebben az állapotában is szerető lakóként tenni akartak és tettek is azért, hogy ez a település olyanná váljon, amilyennek most látjuk. Az a fejlődés, ami itt három évtized alatt végbement, párját ritkítja nem csak a környéken, hanem országunkban is. Sokan munkálkodtak ezen, de kijelenthető, hogy annak a csapatnak, amely ezt az úg-rásszerű fejlődést elérte, a polgármester volt a vezetője. Az általa elvégzett hatalmas munka és a személyisége tette őt alkalmassá erre a szerepre.

Ezt ékesen bizonyítja, hogy 2019-ben már nyolcadszor kapott bizalmat a zámoriaktól. Egy kézen meg lehet számolni, hogy hazánkban mennyi polgármester mondhatja ezt el magáról. Munkásságát állami és helyi kitüntetéssel is elismerték. Amikor 25 éves jubileuma alkalmával a képviselő-testület a Pusztazámorért Emlékérem kitüntetésben részesítette őt, már elmondtam róla, amit most megismétlek. Nem ő volt az első megválasztott polgármestere Zámornak és reméljük, nem is ő lesz az utolsó, de mindig ő lesz Zámoron a POLGÁRMESTER.

További munkájához, sokak nevében, jó erőt és legfőképpen jó egészséget kívánok!

Dr. Újházi Miklós

Köszöntjük pedagógusainkat!

A pedagógusnap alkalmából tisztelettel és szeretettel köszöntjük a Pusztazámoron dolgozó, valamint az itt élő pedagógusokat, tanárokat, tanítókat, óvónőket, valamint a munkájukat segítő iskolai dolgozókat! Megköszönjük a felnövekvő generáció oktatása, nevelése érdekében végzett áldozatos munkájukat.

Pátrovics Benedek polgármester
Dr. Újházi Miklós jegyző
Pusztazámor Községi Önkormányzat
Képviselő-testülete



Határozatok

6/2021. (III. 18.) számú határozat. Civil szervezetek támogatásáról.

A veszélyhelyzet kihirdetéséről szóló 478/2020. (XI. 3.) kormányrendelettel elrendelt veszélyhelyzet ideje alatt, a katasztrófavédelemről és a hozzá kapcsolódó egyes törvények módosításáról szóló 2011. évi CXXVIII. tv. 46. § (4) bekezdésében biztosított hatáskörömben eljárva a következőkről rendelkezem:

Pusztazámor Községi Önkormányzat úgy dönt, a Segítő szívvel, jó szándékkal Közhasznú Alapítvány (Képviseli: Katona Lajosné, 1157 Budapest, Nyírpalota út 5. fszt. 2., adószám: 18283396-1-42) által a Semmelweis Egyetem SOTE II. számú Gyermekklinika (1094 Budapest, Tűzoltó u. 7-9.) számára átadni kívánt 3 db BD Alaris GW 800 (800TIG2HUD1) volumetrikus infúziós pumpa beszerzésének támogatására vonatkozó kérelme alapján, a cél teljesülése érdekében 50 000 Ft, azaz ötvenezer forint támogatást állapít meg az Alapítvány számára.

A támogatás átadása a Segítő szívvel, jó szándékkal Közhasznú Alapítvánnyal kötendő megállapodás alapján történik. A támogatási szerződésben feltételként kell rögzíteni, hogy az Alapítvány tájékoztassa a nyilvánosságot az önkormányzati támogatásról.

A 2011. évi CXXVIII. tv. 46. § (4) bekezdés rendelkezései szerint a veszélyhelyzet ideje alatt a képviselő-testület hatáskörét a polgármester gyakorolja. Vagyis jelen döntés meghozatalára és valamennyi szükséges intézkedés megtételére, ideértve a szükséges megállapodás megkötését is, önállóan eljárva, külön képviselő-testületi felhatalmazás nélkül, hatáskörrel rendelkezem.

7/2021. (III. 18.) számú határozat. A Községháza belső terének tisztasági festési, illetve a falfelületeken lévő repedések javítási munkálatainak ellátásáról.

A veszélyhelyzet kihirdetéséről szóló 478/2020.(XI.3.) kormányrendelettel elrendelt veszélyhelyzet ideje alatt, a katasztrófavédelemről és a hozzá kapcsolódó



dó egyes törvények módosításáról szóló 2011. évi CXXVIII. tv. 46. § (4) bekezdésében biztosított hatáskörömben eljárva a következőkről rendelkezem:

Pusztazámor Községi Önkormányzat úgy dönt, hogy a General-Invest Bau Kft-től (székhelye: 2440 Százhalombatta, Lakatos köz 5., képviseli: Lepp Tibor ügyvezető, adószám: 14427037-2-13) megrendeli a Községháza belső terének tisztasági festési, illetve a falfelületeken lévő repedések javítási munkálatait az alábbiak szerint:

- tisztasági festés készítése 570 m²-en: 850 000 Ft
- falfelületen lévő repedések javítása: 82 000 Ft
- fóliatakarás, takarítás: 65 000 Ft

A fent részletezett munka ellenértéke bruttó 1 266 190 Ft, azaz egymillió-kettőszázhatvanhatezer-egyszázkilencven forint, amely a 27%-os ÁFÁ-t tartalmazza.

A kivitelezési munka kezdete: 2021. április 16.

A 2011. évi CXXVIII. tv. 46. § (4) bekezdés rendelkezései szerint a veszélyhelyzet ideje alatt a képviselő-testület hatáskörét a polgármester gyakorolja. Vagyis jelen döntés meghozatalára és valamennyi szükséges intézkedés megtételére, ideértve a szükséges megállapodás megkötését is, önállóan eljárva, külön képviselő-testületi felhatalmazás nélkül, hatáskörrel rendelkezem.

8/2021. (IV. 23.) számú határozat. A 087/10-087/12 hrsz. alatti ingatlanok belterületbe csatolása.

A veszélyhelyzet kihirdetéséről szóló 478/2020. (XI. 3.) kormányrendelettel elrendelt veszélyhelyzet ideje alatt, a katasztrófavédelemről és a hozzá kapcsolódó egyes törvények módosításáról szóló 2011. évi CXXVIII. tv. 46. § (4) bekezdésében biztosított hatáskörömben eljárva a képviselő-testület tagjai véleményének ismeretében a következőkről rendelkezem:

A Pusztazámor Községi Önkormányzat a Helyi Építési Szabályzatról és az annak mellékletét képező Szabályozási Tervről szóló 3/2020. (IX. 25.) önkormányzati rendelet végrehajtása érdekében – egyéb belterületként – belterületbe vonja a pusztazámori 087/10, 087/11 és 087/12 hrsz. alatti ingatlanokat. Az ingatlanok a HÉSZ és Szabályozási Terv szerint Gksz-1 jelű kereskedelmi, szolgáltató gazdasági építési övezetbe (Pusztazámor meglévő kereskedelmi, szolgáltató gazdasági területei) tartoznak, részei Pusztazámor ipari parkjának.

Az érintett ingatlanok között lévő terület föld belterületbe csatolásával kapcsolatban felmerülő földvédelmi járulék megfizetését a Pusztazámor Községi Önkormányzat vállalja, mint kérelmező és egyben, mint tulajdonos.

A 2011. évi CXXVIII. tv. 46. § (4) bekezdés rendelkezései szerint a veszélyhelyzet ideje alatt a képviselő-testület hatáskörét a polgármester gyakorolja. Vagyis jelen döntés meghozatalára és valamennyi szükséges intézkedés megtételére, ideértve a szükséges megrendeléseket, megállapodások megkötését, kérelmek benyújtását, hatósági eljárások kezdeményezését is, önállóan eljárva, külön képviselő-testületi felhatalmazás nélkül, hatáskörrel rendelkezem.

**9/2021. (IV. 23.) számú határozat.
A 028/31 hrsz. alatti ingatlanok
belterületbe csatolása.**

A veszélyhelyzet kihirdetéséről szóló 478/2020. (XI. 3.) kormányrendelettel elrendelt veszélyhelyzet ideje alatt, a katasztrófavédelemről és a hozzá kapcsolódó egyes törvények módosításáról szóló 2011. évi CXXVIII. tv. 46. § (4) bekezdésében biztosított hatáskörömben eljárva, a képviselő-testület tagjai véleményének ismeretében a következőkről rendelkezem:

A Pusztazámor Községi Önkormányzat a Helyi Építési Szabályzatról és az annak mellékletét képező Szabályozási Tervről szóló 3/2020. (IX. 25.) önkormányzati rendelet végrehajtása érdekében – a központi, lakott belterülethez csatolva lakóterületként és közlekedési terület zöldszigetként – belterületbe vonja a pusztazámori 028/31 hrsz. alatti ingatlant. Az ingatlan a HÉSZ és Szabályozási Terv szerint Lke-1 jelű (lakóövezet Pusztazámor meglévő oldalhatáros beépítésű kertvárosias lakóterületei) építési övezetbe, illetve Zkk-2 jelű zöldterületi övezetbe (a közlekedési területek zöld szigeteinek területei) tartozik.

Az érintett termőföldingatlan belterületbe csatolásával kapcsolatban felmerülő földvédelmi járulék megfizetését a Pusztazámor Községi Önkormányzat vállalja, mint kérelmező.

A 2011. évi CXXVIII. tv. 46. § (4) bekezdés rendelkezései szerint a veszélyhelyzet ideje alatt a képviselő-testület hatáskörét a polgármester gyakorolja. Vagyis jelen döntés meghozatalára és valamennyi szükséges intézkedés megtételére, ideértve a szükséges megrendeléseket, megállapodások megkötését, kérelmek benyújtását, hatósági eljárások kezdeményezését is, önállóan eljárva, külön képviselő-tes-

tületi felhatalmazás nélkül, hatáskörrel rendelkezem.

**10/2021. (IV. 23.) számú határozat
Megállapodás víziközmű-fejlesztés
lebonyolítására.**

A veszélyhelyzet kihirdetéséről szóló 478/2020. (XI. 3.) kormányrendelettel elrendelt veszélyhelyzet ideje alatt, a katasztrófavédelemről és a hozzá kapcsolódó egyes törvények módosításáról szóló 2011. évi CXXVIII. tv. 46. § (4) bekezdésében biztosított hatáskörömben eljárva a következőkről rendelkezem:

A Pusztazámor Községi Önkormányzat jelen határozat melléklete szerint jóváhagyja a helyi szennyvíztisztító telep rekonstrukcióját (felújítás és bővítés) célzó víziközmű-fejlesztés lebonyolítására kötendő megállapodást az Érd és Térsége Víziközmű Kft.-vel.

Jelen határozattal egyidejűleg a 45/2020. (VI. 8.) sz. képviselő-testületi határozat hatályát veszti.

A 2011. évi CXXVIII. tv. 46. § (4) bekezdés rendelkezései szerint a veszélyhelyzet ideje alatt a képviselő-testület hatáskörét a polgármester gyakorolja. Vagyis jelen döntés meghozatalára és valamennyi szükséges intézkedés megtételére, ideértve a szükséges megállapodások megkötését is, önállóan eljárva, külön képviselő-testületi felhatalmazás nélkül, hatáskörrel rendelkezem.

**11/2021. (V. 14.) számú határozat.
Az Érdi Rendőrkapitányság Tárnoki
Rendőrorse 2020. évi tevékenységéről
szóló beszámolójáról.**

A veszélyhelyzet kihirdetéséről szóló 478/2020. (XI. 3.) kormányrendelettel elrendelt veszélyhelyzet ideje alatt, a katasztrófavédelemről és a hozzá kapcsolódó egyes törvények módosításáról szóló 2011. évi CXXVIII. tv. 46. § (4) bekezdésében biztosított hatáskörömben eljárva a következőkről rendelkezem:

A Pusztazámor Községi Önkormányzat elfogadja az Érdi Rendőrkapitányság Tárnoki Rendőrorse 2020. évi tevékenységéről szóló beszámolót.

A 2011. évi CXXVIII. tv. 46. § (4) bekezdés rendelkezései szerint a veszélyhelyzet ideje alatt a képviselő-testület hatáskörét a polgármester gyakorolja. Vagyis je-

len döntés meghozatalára és valamennyi szükséges intézkedés megtételére, ideértve a szükséges megállapodások megkötését is, önállóan eljárva, külön képviselő-testületi felhatalmazás nélkül, hatáskörrel rendelkezem.

**12/2021. (V. 19.) számú határozat.
Pusztazámor, Koroda-kert 172/2
hrsz. alatti ingatlanon lévő játszótér
felújításáról.**

A veszélyhelyzet kihirdetéséről szóló 478/2020. (XI. 3.) kormányrendelettel elrendelt veszélyhelyzet ideje alatt, a katasztrófavédelemről és a hozzá kapcsolódó egyes törvények módosításáról szóló 2011. évi CXXVIII. tv. 46. § (4) bekezdésében biztosított hatáskörömben eljárva, figyelemmel a képviselők támogató véleményére, a következőkről rendelkezem:

Pusztazámor Községi Önkormányzat úgy dönt, hogy a Bonita Játszóterek Group Kft-től (székhelye: 9200 Mosonmagyaróvár, Pázsit u. 16/B., adószám: 25152901-2-08) megrendeli a Pusztazámor 172/2 hrsz alatti ingatlan Koroda-kert néven közismert részén meglévő köztéri játszótér felújítását a cég által benyújtott és elfogadott árajánlatban részletezett műszaki tartalom szerint, az abban megjelölt összesen bruttó 13 928 743 Ft áron.

Pusztazámor Községi Önkormányzat hozzájárulását adja alvállalkozó (Lóth és Társai Kft.) igénybevételére.

A játszótéri felújítás és a szerződésen kívül esetleg felmerülő más járulékos költségek fedezetére Pusztazámor Községi Önkormányzat 15 000 000 Ft keretösszeget biztosít a 2021. évi költségvetésben a játszótér felújítására elkülönített előirányzat terhére.

Jelen határozat elfogadásával egy időben a 67/2019. (VI. 19.) és a 37/2020. (VII. 8.) számú képviselő-testületi határozatok érvényüket veszítik.

A 2011. évi CXXVIII. tv. 46. § (4) bekezdés rendelkezései szerint a veszélyhelyzet ideje alatt a képviselő-testület hatáskörét a polgármester gyakorolja. Vagyis jelen döntés meghozatalára és valamennyi szükséges intézkedés megtételére, ideértve a szükséges megállapodások megkötését is, önállóan eljárva, külön képviselő-testületi felhatalmazás nélkül, hatáskörrel rendelkezem.

**Pátrovics Benedek polgármester
Dr. Újházi Miklós jegyző**

Ismerd meg a szomszédodat!

Bemutatkozik: Brindzik Marianna



Egy egészséges közösség az egymás iránti szereteten, tiszteleten és figyelmen alapul, épül és lesz jobbá. A pandémia felerősítette az emberekben az összefogás, összetartozás iránti igényt, sokan költöztek vidékre, de itt, faluhelyen is keresik egymás társaságát. Pusztazámoron annyian élnek, mint Budapesten egy nagyobb háztömbben. Jó dolog megismernünk egymást, hiszen itt az a szokás, hogy az utcán mindenki köszön mindenkinek, ezért mennyivel érdekesebb, ha tudunk is egymásról egy-két apróságot, amiből akár egy spontán, de tartalmas beszélgetés is elkezdődhet.

Egy kedves ismerősöm, Brindzik Marianna volt az, aki bátran felvállalta, hogy ő lesz az első szereplő ebben a cikksorozatban, és válaszol néhány kérdésünkre. Marianna, háromgyermekes anyukaként folyton pörgő, rohanó mindennapjaival, mindig tenni vágyó, dinamikus és kreatív karakterével már régen beopta magát a szívembe. Ismerjétek meg Ti is, hiszen mindig tudunk tanulni valamit egymástól.

– Mióta éltek Pusztazámoron?

– A férjem, Balázs is és én is vidéken nőttünk fel. Felnőttként Budapes-

ten kezdtünk dolgozni, és évekig ott is laktunk. Amikor összeházasodtunk, először Érden vettünk építési telket. Egyszer meglátogattuk Balázs egyik főiskolai barátját, Ángyán Balázst, akik már itt éltek Pusztazámoron, és menthetetlenül beleszerettünk ebbe csendes, rendezett, szép kis faluba. Amint tudtuk, eladtuk az érdi telket, és itt vásároltunk egy másikat. Tizenöt évvel ezelőtt költöztünk ki a városból, a három gyermekünkkel kettő már itt született – és egy pillanatig sem bántuk meg a döntésünket. Nagyon szeretünk itt élni, számunkra Pusztazámor a béke és nyugalom szigete.

– Mivel foglalkozol?

– Külgazdasági szakon végeztem, közgazdász vagyok, 15 évig külkereskedőként dolgoztam. Pusztazámorra költözve, háromgyermekes anyukaként, a rengeteget dolgozó vállalkozó férjem mellett kilátástalan volt visszatermem az üzleti életbe, ezért először egy tehetséggondozó alapítványnál gyerekeknek tartottam mesés-művészeti foglalkozásokat hétvégenként – használva a pszichológia területén szerzett képesítéseimet –, majd elvégezve a Stábiskolát rendezőasszisztensként is dolgoztam másfél évig.

Ahogy a gyerekek kinőtték az óvodát, be kellett látnom, hogy nem tudok 12-13 órában dolgozni, így újabb fejtörés következett, mit csináljak?

Majdnem három évvel ezelőtt egy céges találkozóról hazafelé tartva a férjem betért megnézni egy ingatlant, mivel éppen telephelyet kerestek, így én is vele tartottam. Az épületben volt egy napfényes, gerendás tetőtér, az ablakok alatt végig konyhapulttal. Amint beléptem ebbe a helyiségbe, villámsapásként hasított belém: itt egy konyha lehetne, ahol főzőiskolát, workshopokat tarthatnék! Nem csak a férjem döbbsent meg, amikor azonnal, lelkesen előadtam a szuper ötletemet, hanem én magam is. Soha nem akartam sem szakács, sem cukrász lenni,



bár imádtam sütni-főzni. Az ingatlanvétel ugyan megghiúsult, de ez a váratlan gondolat befészkelte magát az agyamba, virágzásnak indult, és közel két év múlva megnyitottam a *Pár falat boldogság Konyhát* a Gellért tér közelében, a Bartók Béla úti lakásunkban.

– **Igazán büszke lehetsz magadra, hiszen bátran belevágtál egy olyan vállalkozásba, ami nem a közvetlen szakmádba illeszkedik. Kevesen mernek meglépni egy ilyen nagy váltást.**

– Azt hiszem, életünk mozaikjai olyanok, mint egy kaleidoszkóp. Egy-egy nézőpontváltásnál mást és mást látunk, keressük a tökéletes képet, változtatunk és változunk. Visszanézzve az eddigi életemre, ott voltak azok a mozaikok, amiből összeállt a Konyha. Már nyolcévesen azzal leptem meg az

anyukámat, hogy mire hazaért, megfőztem a vacsorát, tizenévesen pedig saját szakácskönyveim voltak. Gimnazista koromban, amikor anyukám egy többnapos továbbképzésre utazott, narancsos kacsát és almás fácánt készítettem a családnak (apukám, azt hiszem, jobban szeretne volna hagyományosan...). Húszévesen a kedvencem a francia szakácskönyvem volt. Az elmúlt 5-6 évben több tucat workshopon vettem részt, tanultam olasz séfektől, jártam Toszkánában pasta- (olasz tészta) készítő tanfolyamon, elkezdtem olaszul tanulni, és a legjobb külföldi szakácskönyveket bújom, új dolgokat keresve és kipróbálva.

– Mondhatjuk azt, hogy rátaláltál az igazi hivatásodra...

– Igen, igazi szenvedélyemmé vált a főzés, igyekszem a legjobb minőségű, természetes alapanyagokat használni. Ezért is örülök, hogy itt van Pusztazámoron a Csengőtej Manufaktúra, a Zámori Kecsesajt, és be lehet a környéken szerezni biozöltségeket, házi húskészítményeket, ezzel is közelítve az ún. zéró kilométeres konyhához, ami azt jelenti, hogy lehetőleg helyi termelők jó minőségű alapanyagait használjuk fel. Azt kérdezted, mi a foglalkozásom: nem vagyok séf, fel sem merül bennem, hogy összemérjem magam velük. Egyetlen dolgot szeretnék megmutatni azt, hogy a konyhában is lehet alkotni, a főzés egy kreatív tevékenység, szenvedély, a szeretetnyelv egyik fajtája: jó étel, jó élet (good food, good life) – azok vagyunk, amit megeszünk. Ha egész-

séges, jó minőségű ételeket teszünk az asztalra a szeretteinknek, az is a törődés, szeretet egyik kifejezése. Ezt szeretném minél több embernek, fiataloknak is megmutatni.

– Az élménykonyhában ezek szerint egy workshopon bárki megtanulhat tőled toszkán ételeket vagy eredeti olasz tésztát készíteni?

– Igen, a toszkán stílusú Pár falat boldogság Konyhában igazi élményfőzés-programokon lehet részt venni, különböző tematikából válogatva: van olasz főzőest, pastakészítés, macaron-sütés, kelt tészták készítése, anya-lánya élményfőzés, csapatépítés, baráti örömfőzés stb., a részletes programokat a honlapon el lehet olvasni (parfalatboldogsag.hu). A legújabb program a Varázsfakanál, ami kamaszoknak szól, kedvet csinálva a főzéshez.

– Mi a kedvenc olvasmányod?

– Ugyan rengeteg szakácskönyvem van, amiket állandóan lapozgatok, de az olvasás számomra gyerekkorom óta az irodalmat jelenti. Mindig is imádtam a könyveket, gyerekként hazamentem ebéd után az iskolából és egész délután olvastam. Ma sincs ez másként, legalább este, lefekvéskor olvasok. Elkaptuk a koronavírust, sokáig voltunk betegek, az egyetlen jó ebben az volt, hogy elolvastam egy rakás könyvet, mert mást nem bírtam csinálni. Legutóbb Elena Ferrante *Briáns barátnőm* című regénytrilógiáját fejeztem be, most pedig Leonardo da Vinci életrajzát olvasom.

– Kit látnál vendégül vacsorára, ha bárkit meghívhatnál a világon?

– Hú, nincs akkora helyem a Konyhában, hogy mindenkit meghívhasak, akit szeretnék! Az illusztris társaságból néhány név: Ralph Fiennes; Szabó István, a hazai filmszakma nagy öregje; Elena Ferrante; Musso, a kortárs francia író, és Presser Pici bácsi, hogy a férjemnek is kedvezzek; zenészeket, írókat, művészeket is meginvitálnék/vendégül látnék, és természetesen a legjobb barátaimat, hogy mindenki mindenkivel beszédbe tudjon elegyedni.

– Hol etted életedben a legjobbat?

– Ezt nem tudom korrektül megválaszolni, annyi finomat ettem és olyan sokféle. Gyerekkoromból nagyon sok ízeleményem van, főleg a nagymamától, de mondhatnám az Orient Expresszen kóstolt gyantás-fenyőörügyes illatú és ízű fenyőmagot, amit a mai napig nem sikerült újra megtalálnom, vagy említhetném az Edamban, a holland forgóajtós partnerünkénél feltálat halakat és rákokat, Jordániában az azóta-sem-ittam-olyan-isteni mangókocktét, az egyszerűségükben egyszerű olasz és toszkán ételeket, és sorolhatnám tovább... Ami biztos, az anyukám töltött paprikája a kedvenc



ételem, hatalmas adagot vagyok képes belőle megenni.

– A zámori olvasók nevében is köszönöm az interjút, Marianna.

*

A workshopokra bárki jelentkezhet a Pár falat boldogság Konyha Facebook-oldalán, ahol megtaláljátok Marianna elérhetőségét is. Kitűnő ötlet tárgyak helyett inkább élményt adni születésnapokra, különleges alkalmakra; próbáljátok ki, én már megtettem, hatalmas élmény volt, nem fogjátok megbánni!

–szöszí–

Egy speciális recept Brindzik Mariannától Spárgás quiche lorraine

Spárgaszazon van; a spárgák közül a zöldspárga a kedvencem. Szeretem, ahogy blansírozás után megroppan a fogam alatt, szeretem, ahogy harmonizál egy tucat mártással, hogy rengeteg ételben megtalálja a helyét. A tökéletes spárga gyönyörű, egészséges, nem vékony, pilinszka, hanem szép szálás, mégis zsenge. Kerülhet belőle egy finom tárkonyos ragulevesbe, köretként a rozé kacsamellhez, de igazán különleges íze van a spárgás quiche lorraine-ben. Imádjuk!

A tésztához: 25 dkg finomliszt, 15 dkg vaj, 1 egész tojás, 1 ek tej, 1 kk só, csipet cukor.

A töltelékhez: 2,5 dl tejszín, 3 egész tojás, só, bors, szerecsendió, 10 dkg sonka/bacon, 1 köteg zöld-

spárga citromos, sós, picit cukros vízben roppanósra főzve, 10 dkg sajt (parmezán, gouda vagy más érlelt sajt reszelve), 1 nagy fej lilahagyma, piros/sárga koktélpáradicsom.

A tészta hozzávalóit gyors mozdulatokkal összegyúrjuk, a cél az, hogy ne olvadjon meg a vaj, mert akkor ragacsos lesz a tésztánk, hanem fűgén morzsoljuk el a vajdarabokat a többi hozzávalóval. Amikor összeállt a tészta, tegyük a hűtőbe addig pihenni, amíg előmelegítjük 200 fokra a sütőt és előkészítjük a tölteléket.

A tejszínben kézi habverővel simára keverjük a tojásokat és a fűszereket, majd beletesszük a lereszelt sajtot is.

A sonkát/bacont csíkokra vágjuk, a lilahagymát vékonyan felszeleteljük, a spárgát feldaraboljuk, a koktélpáradicsomokat kettévágjuk (ha normál páradicsommal dolgozunk, felszeleteljük).



csomokat kettévágjuk (ha normál páradicsommal dolgozunk, felszeleteljük).

Egy kerek kivajazott vagy sütőpapírral bélelt piteformába belenyomkodjuk a vajas tésztát úgy, hogy a forma pereméig felérjen a tészta, megtartsa a tölteléket. Beöntjük a tejszínes-sajtos krémet, és akár minitákat készíthetünk belerakosgatjuk a sonkát, spárgát, hagymát, paradicsomot.

Az előmelegített sütőben kb. 30 perc alatt sült meg, akkor jó, ha már picit megpirult a töltelék, és aranyszínű a tésztaperem. Hagyjuk 10 percet hűlni, mielőtt felvágunk.

Jó étvágyat!

A napsugárzás hatásai a bőrre

E havi írásomban röviden bemutatom, hogy miért és hogyan kell védeni bőrünket a közvetlen napsugárzástól.

A napfény az élet nélkülözhetetlen velejárója, mely ultraibolya sugárzásból, látható fényből és infravörös sugárzásból áll, ami a Nap melegét adja.

Az ibolyántúli sugarak sokrétű hatást gyakorolnak az emberi szervezetre: segítik a vérkeringést és anyagcsere-fokozók; javítják a szeborreás, aknés bőr állapotát; növelik a mirigyfunkciók aktivitását; megvastagszik tőlük a hámréteg; gyorsítják a sejtek osztódását, ezáltal szaru felhalmozódás miatt a bőr durvává és érdessé válik; vírus- és baktériumölő hatásúak; pigmentképző hatásuk van, a bőr festékanyaga, a melanin ennek a sugárzásnak köszönhetően nagyobb mennyiségben termelődik; a bőrünk mélyebb rétegeibe érve bőröregedést, fénykárosodást okoznak. Az előzőek alapján tehát fontos betartanunk a helyes napozás szabályait. Fokozatosan kell a bőrünket

hozzászoktatnunk a napsugárzáshoz, amely először maximum 10 perc legyen, amely azután egészen 1,5 óráig növelhető. Ha nagyon sokáig tesszük ki a bőrünket a nap káros hatásainak, akkor erős bőrpírosság, akár rosszindulatú szövetszaporulat is kialakulhat.

Fontos, hogy 11 és 15 óra között, ha tehetjük, ne tartózkodjunk a napon, mert a sugárzás ilyenkor a legintenzívebb. Nagyon fontos a megfelelő fényvédő használata.

Egy jó napozótermék biztonságos UVA- és UVB-védelemmel rendelkezik, megszüri az UV-sugarak 95%-át. Mivel napozás során az UV-sugárzásnak köszönhetően szabadgyökök keletkeznek, ezért fontos, hogy az a nedvességpótló hatóanyagok mellett olyan összetevőt is tartalmazzon, ami védelmet nyújt ez ellen. A kiválasztása során figyeljünk oda, hogy *parfümentes* legyen, mert az allergiát okozhat, valamint az UV-sugárzás hatására pigmentfoltot hagy a bőrünkön.

Mit is jelent a SPF- Sun Protection Faktor? Megmutatja, hogy hányszor tovább tartózkodhatunk a napon, míg védve vagyunk a káros sugarak ellen. Például, ha védelem nélkül 10 perc alatt keletkezik bőrpír a bőrünkön, akkor egy 30 SPF fényvédő 30 szorosára hosszabbítja meg ezen időt, tehát 300 percre (5 órára). Ne feledjük, ha közben lezuhanyozunk vagy megmártózkodunk, akkor újra be kell kennünk magunkat.

A fényvédők fontos összetevőket tartalmaznak. A fizikai védelemről a kaolin, cink-oxid, titán-dioxid gondoskodik, melyek visszaverik, megtörik a sugarakat.

Kémiai védelem eszközei a fahéjsav- és benzofenon-származékok, melyek molekulaszervezetük révén elnyelik a sugárzás energiáját. Növényi összetevők például a szesamolaj és a paradicsommagolaj, de ezek fényvédő képessége nagyon eltérő.

Ruzsics-Kerekes Tímea kozmetikus

Figyeljünk oda a vérnyomásunkra!

A hipertónia, azaz a magas vérnyomás a legelterjedtebb szív- és érrendszeri betegség, ezért fontos a rendszeres vérnyomásmérés – erre hívta fel a figyelmet május 17-e, a hipertónia világnapja alkalmából a Gottsegen György Országos Kardiológiai Intézet (GOKI).



A magas vérnyomás világszerte növekvő egészségi probléma, évente tízmillió ember életét követeli, és ezzel a legjelentősebb a halálozáshoz, illetve a rokkantsághoz vezető tényezők közül. Magyarországon a diagnosztizált hipertóniás betegek száma elérte a 3,5 milliót, ezen belül körülbelül egymillióra tehető azon hipertóniások száma, akik nem részesülnek kezelésben, és 1,2 millióan a kezelés ellenére nem érik el a kívánt – 140/90 – vérnyomásértéket. A tartósan fennálló, kezeletlen magas vérnyomás fokozatosan tönkreteszi a vérereket, súlyos szív- és agyi keringési zavarokat, veseelégtelenséget okozhat. Ezek

a szövődmények gyakran halálos kimenetelűek, ezért kapta a betegség a „néma gyilkos” nevet.

A magasvérnyomás-betegség megfelelő kezelésével a szív- és érrendszeri halálozás 21 százalékkal csökkenthető. A célérték, a 140/90-es vérnyomás beállítása közel felére csökkenti a stroke, és negyedére a szívinfarktus okozta halálozást, valamint 34 százalékkal a szívelégtelenség miatti kórházi kezelés szükségességének valószínűségét. Az adatok szerint Magyarországon a nők 24 százaléknál, a férfiak 34 százaléknál jelentkezik magas vérnyomás, és a serdülők 11 százaléknak sem normális a vérnyomása.

A szív- és érrendszeri betegségek túlnyomó többségét az érrendszer belhártyájának károsodása, az ezt követő zsírlerakódás és érelmeszesedés okozza. A különböző szervek érrendszerének károsodását számos kockázati tényező befolyásolja, illetve idézheti elő. A magas vérnyomás főleg a koszorúereket és az agyi ereket károsítja.

Az egészséges táplálkozás, a rendszeres testmozgás kivédheti a kockázati tényezők károsító hatását, míg a nem megfelelő minőségű táplálkozás, a túlzott sófogyasztás, a dohányzás, a mozgásszegény életmód, a túlzott alkoholfogyasztás, az állandó pszichés stressz elősegíti az érelmeszesedés kialakulását és súlyosbodását.

A GOKI évente körülbelül 18 ezer embert lát el a járóbeteg-szakambulanciáin hipertónia vagy azzal összefüggésbe hozható betegség miatt, és megközelíti a 7300-at azoknak a száma, akiket fekvőbeteg-ellátásban kezelnek. ■

Május 31.: dohányzásmentes világnap

1988 óta az ENSZ az Egészségügyi Világszervezet (WHO) kezdeményezésére május 31-et dohányzásmentes világnapnak nyilvánította. Az évről évre megrendezett programsorozat a dohányzás veszélyeire hívja fel a figyelmet.

A dohányzás világszerte évente 6 millió ember halálát okozza, közülük mintegy 600 ezren a passzív dohányzás áldozatai. A WHO becslése szerint hatékony szabályozás hiányában ez a szám tovább emelkedik, és 2030-ra elérheti a 8 milliót.

A Magyar Tüdőgyógyász Társaság Onkopulmonológiai Szekciója a dohányzás káros következményeire és aggasztó irányára figyelmeztet – írja a Magyar Távirati Iroda. A szakértők arra hívják fel a figyelmet, hogy a tüdőrák elleni küzdelem összetett folyamat, melynek fontos eleme a kockázati tényezők csökkentése, a dohányzás visszaszorítása.

A férfiak körében csökkent, a nőknél viszont nőtt a rendszeresen dohányzók aránya az elmúlt években.

Magyarországon 2014 és 2019 között 22,3 százalékról 23,9 százalékra nőtt a dohányzó nők aránya a lakosságon belül (míg a férfiaké 2009 óta 36,08 százalékról 30 százalékra csökkent).

Ez az aggasztó tendencia az újonnan diagnosztizált tüdőrákos esetek számában is egyértelműen kimutatható – írja a szakmai szervezet. A Központi Statisztikai Hivatal adatai szerint 2010 és 2016 között a nőknél csaknem 40 százalékkal több új megbetegedést jegyeztek föl, miközben a férfiaknál ennél kisebb, 15 százalék körüli volt a növekedés üteme ebben az időszakban.

A tüdőrák rendkívül agresszíven pusztít, a daganatos betegségek körében ez a vezető halálok, itthon száz emberből kevesebb, mint húszan élnek még legalább öt évig az első diagnózis után. A tapasztalatok szerint a szűrőprogramok kiterjesztésével és a modern kezelésekkal kiugró mértékben javulnak a betegek esélyei a hosszabb, teljesebb életre. A legeredményesebb megoldás azonban még mindig a dohányzás abbahagyása. ■



„A szülői házban sikerült egy kicsit töltődnöm, testileg és lelkileg egyaránt”

Rakonczay Gábor legújabb expedíciója során áthaladt Zámoron is

Rakonczay Gábor extrémportoló ezúttal Magyarország keresztülfutására vállalkozott. A cél 7 nap alatt több mint 700 kilométert futva megtenni az ország két legtávolabbi pontja között. Gábor mellett kísérője, Vámos Nóra kerékpárral teljesítette a kihívást, melléjük pedig további 150 futó – köztük e sorok írója – csatlakozott be egy-egy etapra.

A sósokúti úton pillantottam meg: töretlenül futott az emelkedőn, annak ellenére, hogy ekkorra már több mint 400 km került a lábaiba. „Csatlakozhatok hozzád?” – kérdeztem tőle. Szívesen látott, ahogy országjárása során minden érdeklődőhöz, drukkerhez volt néhány kedves szava. Beszélgettünk egy keveset, miközben átfutottunk a falun a szülei házáig. Érdekes, hogy az extrémportoló szinte „bármibe” kezd, azt képes sikerre vinni: legyen szó első magyarként gyalogosan meghódítani a Déli-sarkot, 94 kilónyi felszerelését szánon húzva, kenuval egyedül átevezni az Atlanti-óceánt, vagy hosszában átfutni az országot. Biztos vagyok benne, hogy ilyen expedíciókhoz nem elegendő a technikai tudás, edzettség vagy a kimagasló állóképesség: itt már leginkább fejben



RAKONCZAY GÁBOR SZÜLEIVEL

dől el minden. Elmondása szerint meg kell tanulni a különböző fájdalmak között különbséget tenni. A fáradtság okozta kínok hosszú távon nem károsak, a legjobb tudomást sem venni róluk, azonban a sérülés okozta fájdalmakat komolyan kell venni.

Gábor a kihívás teljesítése után válasszolt néhány kérdésemre.

– Mikor találtad ki, honnan jött az ötlet erre a 700 kilométeres futásra?

– Pontosan 734 km lett 7 nap alatt. Körülbelül 2-3 hete találtuk ki Nórá-

val, hogy megcsináljuk. Ennek előzménye volt már, amikor 2018-ban Ötvös Ádám ultrafutó barátommal 9 nap alatt átszeltük hosszában az országot. Az útvonal picit rövidebb volt a mostaninál, viszont komolyabb logisztikával, több kísérővel, járművekkel támogattuk meg a futást. A mostani célunk 7 nap alatt, jóval egyszerűbb módon megtenni a távot, ami viszont rendesen megnehezítette a kihívást. Az energiagélek, enni- és innivalók, felszerelés, ruházat szállítása egyetlen



A DÉLI-SARKON

kerékpáros kíséremre, Nórára hárult, így hát az ő erőfeszítései nélkül az enyém sem sikerülhetett volna: hatalmas teljesítmény volt a jól telepakolt biciklivel megtennie a távot.

– Mennyit és hogyan készültél erre a kihívásra?

– A tavalyi évben már komoly ultrafutó edzéseket hajtottam végre, napi 30-35 km-eket futottam, heti átlag 150 km-es heteket teljesítettem. Ehhez képest idén csak átlagosan 100 km-es edzéshetem voltak.

– Voltak-e holtpontok, és hogyan sikerült ezeken átlendülnöd?

– A reggeli indulások nagyon nehezek voltak, és rendszerint a napi etapok első 60-70 kilométerén nehezebben ment a futás, bennem volt az előző napi fáradtság is. Ezt követően fejben már könnyebb elfogadni, hogy a napi táv nagyobb részét megettem, és csupán a kisebb, 30-40 kilométeres szakasz maradt hátra. Az időjárás ezúttal nem fogadott kegyeibe, a táv nagyobb részében esős, hűvös idő volt, gyakran viharos szembeszéllel. Néhány földutas szakaszunkon még a kerékpárt is alig tudtuk áttolni a felázott dagonyában.

– Mit vártál és mit kaptál ettől a hét naptól?

– A magyar sport napjára időzítettem a megérkezést az ország legnyugatibb pontjára. A pandémiás időszakban nincs igazán futóverseny, ami sok embernek célt biztosítana a mindennapi edzéshez, és nem titkolt célom volt az

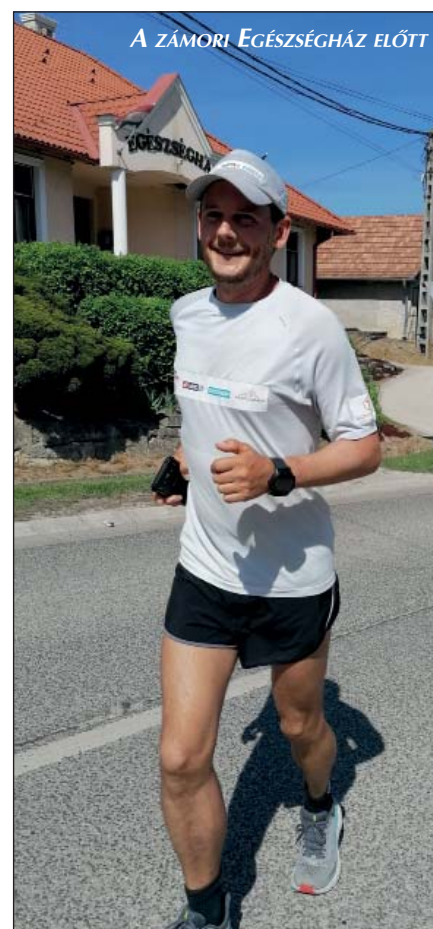
ország futóit, sportolóit megszólítani ezzel a sportteljesítménnyel. Érdekes volt látni, hogy még a szakadó esőben is többen csatlakoztak hozzánk hosszabb-rövidebb távokon. Gyakori volt, hogy valaki kijött a háza elé és pár kedves szóval biztatott minket. Összességében, ha nem is a futás vagy az ultrafutás, de a rendszeres testmozgás különösen fontos az egészségünk megőrzésében, és ehhez szükséges, hogy lássunk példát és kölcsönösen tudjuk egymást motiválni.

– Gondolom, voltak fizikailag és lelkileg is igen nehéz pillanatok. Megfordult-e a fejedben ilyenkor, hogy feladod?

– Biztos voltam benne, hogy nem adom fel, és végig fogom csinálni.

– A tervekben mindig benne volt, hogy áthaladsz Pusztazámoron is?

– Szponzoraim miatt Budapestet mindenképp érinteni szerettem volna, hiszen különböző vállalásaim voltak ezzel kapcsolatban. Utána kézenfekvő volt, hogy ebben az irányban haladok tovább a Balaton déli partja felé, Sósút–Pusztazámor–Gyúró érintésével. Pusztazámoron, szüleimnél pihentem másfél órát. Akik előben az interneten követtek, azt tapasztalták, hogy a GPS-jel megállt. A közösségi médiában néhányan aggódtak, hogy mi történt, de valaki beírta, hogy ott laknak a szüleim, és biztosan náluk vagyok. A szülői házban sikerült egy kicsit töltődnöm, testileg és lelkileg egyaránt. A családom rengeteget segít



vállalásaimban, ezért köszönettel tartozom nekik. Tavaly például az Ultrabalaton Balatonkerülő futóversenyen öcsém, Viktor kerékpáron kísért, tartotta bennem a lelket, szüleim pedig autóval követtek és szállították a frissítést, ruhákat.

– Milyen kihívásokat tervezel leküzdeni a közeljövőben?

– Lesz néhány ultrafutó verseny, amin szeretnék részt venni ebben az évben. Szeptemberben például Balatonfüreden rendeznek egy hatnapos versenyt, ahol az a cél, hogy ez idő alatt a lehető legnagyobb távot tegyék meg a versenyzők. Egy ilyen hosszú megmérettetésen kulcskérdés, hogy ki hogyan tudja megtalálni a helyes arányt a futással töltött idő és pihenőidő között. A téli időszakban szeretnék az evezéshez visszatérni, ekkor nyílik ismét lehetőség ugyanis arra, hogy az Atlanti-óceánt egyedül, egy SUP-pal (merev testű szörfdeszkával – Cs. A.) átszeljem. Idén januárban sajnos fel kellett adnom, de jövőre szeretnék újra nekivágni és végigmenni.

Csuta Albert

Fotó: A szerző és Facebook



A világ népi hangszerei

Gulyás Ferenc megszólaltatásában

Gulyás Ferenc Tárnokon élő citerakészítő, népi hangszeres előadóművész, néprajzkutató, kulturális antropológusnak a napokban készült el és került fel a videómegosztó portálra a népi hangszereket bemutató műsora; ennek létrejöttéről kérdeztük.

– Mi motiválta a mintegy 70 perces film elkészítését?

– Mindig is nagyon fontosnak tartottam a magyar zenei kultúra megismerését és annak terjesztését. Több évtizede tartok hangszerismertető előadásokat, foglalkozásokat gyerekeknek, de felnőtt közönségnek is. A zene evolúciója a hiedelemvilág és a vallás szemszögéből című előadásomban például a magyar népi hangszerek segítségével mutatom be a zene kialakulását, fejlődését és szerepét az emberiség történetében. Nagy elismerésnek tartom, hogy rendszeresen meghívnak nemzetközi kulturális antropológiai konferenciákra, így például jártam a szegedi és Bolognai Egyetemen is.



– Mi látható a több mint egyórás műsorban?

– A filmben igyekeztem szórakoztatva, rendszerbe foglalva megmutatni a földkerekség hangszereinek kialakulását, fejlődését, elterjedését és csoportosítását egészen a neolitikum korától napjainkig. A program-

ban mintegy félszáz érdekes hangszer hangját és történetét ismerheti meg, hallhatja a közönség, de bemutatom a pedálcitera nevű találmányomat is. Ilyen hangszer még nem létezik a világon. Jelenleg a szabadalmi jogi eljárás folyik. Lényege, hogy a kísérő húrok – lábpedálok segítségével – akkordhangzást biztosítanak a hangszereknek. A felvétel egyébként a Kisfaludy 2030 TFN Zrt. és a Hagyományok Háza „Népzenészek támogatása” programja egyik nyertes pályázatának eredménye. Ezúton is köszönöm a támogatást.

– Hogy látod, milyen szerepe, küldetése van a zenének, a népzenenek a mai kor emberének életében?

– A zene „hivatása” ugyanaz, mint régen, gyönyörködtetés, szórakoztatás, relaxáció, ebben nincs változás. Viszont a világ nagyon más lett, és a zenének, benne a népzenenek is adaptálódnia kell a változásokhoz, új témákat, stílusokat, hangszereket kell befogadni, alkalmazni.

A film itt tekinthető meg: <https://youtu.be/O2VfC-wkPyl>

K. Z.

Fotó: Gulyás Ferenc archívuma

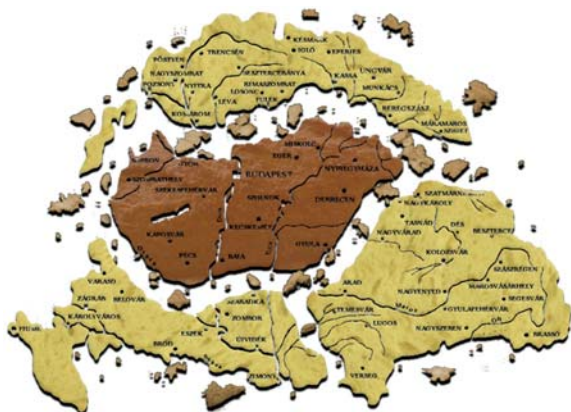


A nemzeti összetartozás napja

101 évvel ezelőtt, 1920. június 4-én a versailles-i Nagy-Trianon palotában a tárgyaló delegációk aláírták az első világháborút lezáró békeszerződést. Az évforduló 2010 óta nemzeti emléknap Magyarországon.

A Magyarországra vonatkozó döntések értelmében a Felvidéket, Kárpátalját, Erdélyt, a Délvidéket, Horvátországot más országokhoz csatolták. Az ország egyik napról a másikra elveszítette területének 2/3-át, lakosságának felét. Három és fél millió ember rekedt határainkon túlra. A megálázó békeszerződés hírére megszólaltak a harangok, az emberek gyászruhába öltöztek, temették Magyarországot.

A nemzeti összetartozás napja az 1920-as trianoni békeszerződés aláírásának évfordulójára emlékező, június 4-ére eső nemzeti emléknap Magyarországon, melyet 2010. május 31-én iktatott törvénybe az Országgyűlés. Az Országgyűlés a törvény elfogadásával kinyilvánította: „a több állam fennhatósága alá vetett magyarság minden tagja és közössége része az egységes magyar nemzetnek, melynek államhatárok feletti összetartozása valóság, s egyúttal a magyarok személyes és közösségi önazonosságának meghatározó eleme”.



Juhász Gyula: TRIANON (Részlet)

Nem kell beszélni róla sohasem,
De mindig, mindig gondoljunk reá.
Mert nem lehet feledni, nem, soha,
Amíg magyar lesz és emlékezet.

Ingyenes jogsegélyszolgálat

Ha úgy érzi, hogy Ön vagy szerettei sérelmet szenvedtek pszichiátriai kezelés során, vegye fel velünk a kapcsolatot.

Állampolgári Bizottság az Emberi Jogokért Alapítvány:

1461 Budapest, Pf.: 182. Telefon: 06 1 342-6355, 06-70 330-5384. E-mail: panasz@cchr.hu

Weboldal: www.emberijogok.hu

Minden információt bizalmasan kezelünk!

Hogyan sétáltassuk a kutyát?

Felelős állattartóként amellet, hogy kötelesek vagyunk kedvencünk megfelelő életkörülményeiről, biztonságos elhelyezéséről, szakszerű gondozásáról, etetéséről gondoskodni, nem szabad megfeledkeznünk arról a kötelezettségünkről sem, hogy közterületen az eb által okozott szennyeződést felszedjük és az eltávolításához



szükséges eszközöket magunknál tartsuk. Sajnálatos módon egyre több alkalommal szembesülök magam is az ott hagyott „dolgokkal”. A kutyaürülék eltávolítása egészségügyi és esztétikai szempontból is fontos.

A mellékelt kép csak illusztráció, tegyen az állat gazdája eleget ennek a kötelezettségnek.

Pátrovics Benedek



Megnyílt



Marvel Fodrászat



Hely: Sósút, Hegy utca 24.

Bejelentkezés: +36 70/245 5205

[facebook.com/Marvel fodrászat](https://facebook.com/Marvelfodrasz)

Megnyílt környezetben várok minden szépülni vágyó vendéget.



Altatásos Fogászat Biatorbágyon!

A FogArt Rendelőben már mélyaltatásban is kérheti a fogászati beavatkozásokat.
További részletekért keresse fel honlapunkat vagy érdeklődjön a rendelőben.
A mosoly a legnagyobb szerűbb műalkotás.

🕒 H-Cs: 8:00-20:00, P: 08.00-17.00 | Tel: 06-23/310-455 | 06-20/5844775 | www.fogart.hu | 📍 2051 Biatorbágy, Vasút u. 7



KŐSZIG
Tárnok
Sóskúti út 3906. hrsz.

HŐSZIGETELŐ ANYAGOK

+36 30/922-5693
+36 23/387-149
www.koszig.hu



Bunny & Teddy

Prémium babaruha, gyerekruha
és plüss állatok webáruháza



Biopamut termékek széles választéka



GERMANY
SINCE 1880



Steiff hivatalos magyar forgalmazója

www.bunnyandteddy.hu
www.shop.bunnyandteddy.hu

