

NYÍLT VONAL HÉZAG NÉLKÜL

**A Pályavasúti Dolgozók Szakszervezetének Lapja
2024. április– június XXVI. évfolyam 2. szám**

„Aki kapni akar, tanuljon meg adni”.

Interjú Kerékgyártó Reginával a PVDSz alapítványának alapítói képviselőjével és Szentgyörgyi Mihállyal a kuratórium elnökével



Mikor alakult meg az alapítvány?

Szentgyörgyi Mihály (Sz.M.): A PVDSz közgyűlése 1999. október 27-én határozott az alapítvány létrehozásáról, de csak 2001. január 15-én emelkedett jogerőre a bejegyző végzése. (Tehát az idén 25 éve hoztuk meg a döntést az alapítvány létrehozásáról.) A kuratórium 3 főből áll, kezdetben mindhárom kurátora alapítótagja volt a PVDSz-nek.

Milyen apropóból, milyen céllal alakult?

Sz.M.: Már a szakszervezetünk megalakuláskor is felmerült a kérdés, hogy hogyan segítsünk azon tagjainkon, akiknek a családja nehéz élethelyzetbe kerül, ezáltal hogyan tudunk anyagi támogatást nyújtani részükre.

Hogy működik, honnan jön támogatás?

Kerékgyártó Regina (K.R.): Kezdetben a támogatások jelen-

tős része a tagjaink által felajánlott személyi jövedelemadó-juk 1% ból volt, de az alapító is hozzájárult, illetve amíg az adózási szabályok lehetővé tették MÁV Zrt. tulajdonú gazdasági társaságok is támogatták.

Jelenleg a támogatási rendszer átalakult. A magánszemélyek által felajánlott 1%-ok mértéke sajnálatos módon jelentősen lecsökkent. Azért, hogy az alapítvány tőkéje ne legyen kevesebb, a PVDSz, mint alapító évek óta jelentős összeggel támogatja azt. Ezen felül új támogatási mód jelent meg, mivel magánszemélyek is dotálják.

Szerinted az elmúlt években körülbelül hány embernek segített az alapítvány?

Sz.M.: A 2000-es évek elején kevesebb, jelenleg évente átlagosan 80-90 igény érkezik be, amelynek nagy részét – a szükséges dokumentumok megléte esetén – pozitívan bírálunk el. Mondhatjuk azt, hogy az alapítvány a megalakulása óta több mint 1400 családnak nyújtott segítséget.

Általában úgy érzed, a megfelelő helyre megy a segítség?

K.R.: Annak érdekében, hogy valóban a nehéz élethelyzetbe került, ténylegesen rászoruló munkavállalók részesüljenek a segítségből, az alapító okirat meghatározott bírálati szempontokat ír elő a kuratórium számára. Ilyen többek között, hogy csak PVDSz tag veheti igénybe a segítyt, egy igénylő évente legfeljebb maximum 30.000 Ft értékben támogatható az alapítványon keresztül, vagy, hogy a kérelmező ház-

háztartásának 1 főre jutó jövedelme nem haladhatja meg a mindenkori öregségi nyugdíj legkisebb összegének nyolcszorosát. Bizonyos mozgásteret ugyan biztosít a méltányossági jogkör (korlátozott számban gyakorolható), de alapvetően a fenti szabályok biztosítják, hogy jó helyre kerüljön a segítség.

Az elbírálásnál, voltak-e nehézségek, személyes érzések mennyire befolyásolnak a döntésben?

SZ.M.: Időről-időre szembesülünk azzal, hogy a korlátozott lehetőségek miatt – bármennyire is indokolt egy kérelem – nem mindenre mondhatunk igent. Sajnos (vagy inkább szerencsére) a legtöbb elutasítás indoka, hogy a háztartás egy főre jutó jövedelme meghaladja a 228.000 Ft-os minimumot. Ahol a méltányosság gyakorlására van mód, ott élünk is vele, de volt olyan negyedév, amikor több ilyen kérelem egyszerre fordult elő, ott bizony valamilyen érv mentén választanunk kellett. Ez nem könnyű, az ember alapvetően szeret adni, ám ha mégis elutasításra kényszerülünk, igyekszünk az érzelmeket háttérbe szorítva racionális döntéseket hozni.

K.R.: Azok számára, akik már fordultak hozzánk, talán elsőre érthetetlennek is tűnt, miért szükséges egy segélykéréshez ilyen szerteágazó dokumentációt csatolni. Nos, ezekben a pillanatokban van jelentősége, hogy minél több információ alapján tudjunk mérlegelni, hiszen minden bekért dokumentum, vagy amit ezen felül a kérelmező relevánsnak gondol és megoszt velünk, mind-mind árnyalhatja ezt a bizonyos végső döntést.

Milyen típusú kérelmeket kaptok?

K.R.: Sajnálatos módon legtöbb a tagunk, vagy a tagunk közeli hozzátartozójának a halála. Mindig nehéz feladat, amikor PVDSZ tag haláláról értesülünk, és az ő családjának támogatásában kell döntést hoznunk. Természetesen ezekben az esetekben megteszünk mindent, amit az alapítvány keretei lehetővé tesznek, és ilyen esetekben soha nem is születik elutasítás.

Ezen felül szintén gyakori a hosszantartó betegség miatti keresőképtelenséggel összefüggő kérelem, a fűtési szezonban a költségekhez való hozzájárulás, illetve ősszel a gyermekek iskolakezdésével kapcsolatos kérelem.

A döntés során szembesülünk azzal, hogy milyen nehéz

sorsok, élethelyzetek alakulnak ki tagjainknál.

Sz.M.: Volt olyan kérelmünk a COVID alatt, hogy a tagunk mindkét szülőjét egyszerre veszítette el, de olyan is, hogy a tagunk lánya halt meg, kiskorú gyereket hagyva maga után. De olyan rendkívüli helyzettel is szembesültünk már, hogy a nagymama a gyámja a beteg unokának, miközben maga is kritikus betegségben szenved.

Természetesen az életszakasz kezdetével, a születéssel kapcsolatban is érkeznek kérelmek, melyet szintén támogatunk.

Szükség lesz e rá a jövőben?

K.R.: Az alapítvány létrehozásának célja eredetileg is a nehéz élethelyzetbe került vasutasok megsegítése volt. Az élethelyzet pedig nem válogat, nem tervezhető, nem szükségszerűen lehet rá felkészülni. Mindenképp szükség van védőhálókra, azt mondom, bárcsak több ilyen is elérhető lenne. Sok esetben érezzük azt, hogy bár elmentünk a lehetőségeink határáig, egy adott élethelyzet kapcsán tudható, hogy az csupán csepp lesz a tengerben, vagy csupán átmeneti megoldásra szolgál.

Mit üzentek az olvasóknak, miért fontos az 1% felajánlása?

SZ.M.: Elhangzott már, hogy lehetőségeink korlátozottak. A PVDSZ, mint alapító támogatása mellett az alapítvány fő bevételi forrása az adókból felajánlott 1%. A beszélgetés elején említettük, hogy az 1%-os felajánlások száma sajnálatos módon lecsökkent. Itt hívnám fel a figyelmet Alapítványunk mottójára, a Lao Ce által megfogalmazott bölcsességre is, mely szerint „Aki kapni akar, tanuljon meg adni”.



Dr. Kispál Viktor

K.R.: Ha egy beszélgetés során szóba kerül, sosem mulasztom el megemlíteni, hogy ez egy olyan lehetőség, amellyel sok kicsi nagyon sokat segíthet az érintett szervezetnek, ráadásul úgy, hogy csak egy nyilatkozatába kerül, a pénztárcát nem kell hozzá kinyitni. Elszomorító a tény, hogy ennek ellenére a bevételeinknek csak egy töredéke folyik be ebből az irányból, pedig aki nem nyilatkozik, annak egyéni haszna nem származik belőle, a felajánlott 1%-ok az államkasszában maradnak. Ma nap a NAV már az adózó helyett készíti el a vasutasok adóbevallását, mely akkor is teljesítettnek tekinthető, ha az adózó nem ellenőrzi le határidőig annak tartalmát. 1%-os rendelkező nyilatkozatot azonban nem tesz a munkavállaló helyett, hogy is tehetne?! Talán ez a magyarázata, hogy a potenciális felajánlók zöme nem motivált arra, hogy megtegye ezt a felajánlást.

Sz. M.: Én ezúton is arra biztatok mindenkit, hogy keresse a kuratóriumot, vagy a PVDSz irodáit, szívesen segítünk, amennyiben valaki nem tudja, hogyan rendelkezhet, mert ha a szándék nem hiányzik, és az értelmetlenül elvesztő 1%-oknak legalább egy része felhasználható lenne az alapítvány céljaira, akkor talán az egy főre fordítható támogatások mértékében, vagy a támogatható munkavállalók körében is növekedés lenne elérhető. Mind az Alapítvány, mind a PVDSz folyamatosan gondolkodik azon, hogy hogyan lehetne növelni a felajánlások számát, de tagjaink helyett nyilatkozni nem tudunk.

Köszönöm az interjút!

Dr. Kispál Viktor



2024 július 13-án szombaton várunk a Magyar Vasúttörténeti Parkba a vasutas júliálisra.

Mi ott leszünk PVDSz sátrában!

Gyere, hozd el a családot, barátaidat, ünnepeljünk együtt!



Életképek a vasútról



**A PVDSz
fotópályázatot hirdet
tagjai részére**

A téma: **Ahogyan látom a vasutat**

Pályázónként maximum 5 darab képet kérünk olyan konstrukcióban, hogy az akár a vasút természeti környezetét, vagy akár a vasúttal kapcsolatos egyéb pillanatképet mutat be.

Beküldési határidő: 2024. szeptember 30.

Eredményhirdetés: 2024. december 01.

Nyeremények:

I. helyezett: 50 000 Ft értékű ajándékutalvány.

II. helyezett: 30 000 Ft. értékű ajándékutalvány

III. helyezett: 20 000 Ft. értékű ajándék utalvány

Ugye senkinek nem fog fájni nagyon?

Mindenki hallotta már bizonyára, hogy a júliustól a MÁV Zrt-nél oly mértékű átszervezés zajlik, amelynek hatásai érintik a végrehajtó szolgálat munkavállalóit is. Nem kell megijedni a forgalmi szolgálattevőknek, váltókezelőknek, műszerészeknek, pályamunkásoknak, tolatásvezetőknek, hogy létszámukban leépítést terveznek, bár annak ellenére, hogy nyugtatnak bennünket és sulykolják belénk, hogy csak szervezeti változás lesz, nem jár létszámleépítéssel, mi igen is aggódunk. Mert vannak kétségeink az eredmény ránk való hatása tekintetében.

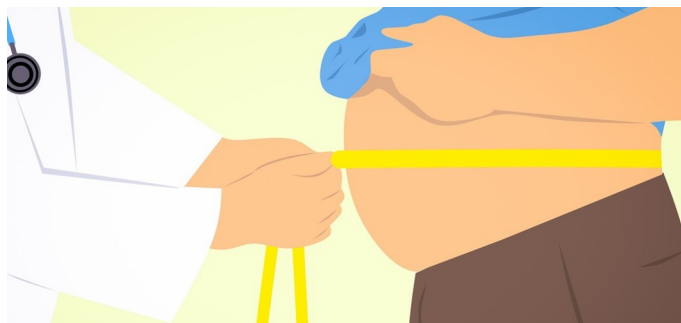
Menjünk sorban a számokon:

A hivatalos adatok szerint 722 szervezeti egységből csak 598 maradna. Tehát 124 szervezeti egység eltűnik, ezzel egyidejűleg 132 vezetői pozíció megszűnik. A jelenlegi 7 vezetői szint száma 6-ra csökken.

A forgalmi csomópontok munkavállalói beleolvadnak a területi forgalmi osztály létszámába és a forgalmi csomópont vezetők területi forgalmi koordinátorokként lesznek tovább foglalkoztatva. Az állomásfőnökségek közül is lesznek összevonások, ennek eredményeként átlagosan területi igazgatóságokként 2 állomásfőnökség olvadna össze, összesen 12 állomásfőnökség, azaz mínusz 12 állomásfőnök. Illetve 7 PFT szakasz egyesülne, továbbá 43 TEB szakasz kerülne egyesítésre az egész hálózat területén, így egészében jelentős számú szakasz megszűnése következne be.

A megszűnő szervezeti egységek vezetőinek sorsa a következő: egyes állomásfőnökök forgalmi koordinátorokká válnának, a mesterek, beosztott mesterré, a főpályamesterek, felügyeleti pályamesterré. Az, hogy a többletfeladat esetén milyen kompenzáció illetné meg ezekben a megváltozott munkakörben foglalkoztatott kollégákat, azt még nem sikerült megtudnunk. A tájékoztatás szerint rövidtávon nem változik meg a munkavégzés helye sem.

A „szervezet laposodik, áramvonalasodik” a projekt készítői szerint. Az eredmény pedig adott lesz, egy dagadt, haspók MÁV-ból, egy slank, kecses vasutat fogunk kapni, amelynek csak örülni tudunk. Ha már ennél a hasonlatnál tartunk, a sikertelen fogyókúra után is azzal nyugtatjuk magunkat, hogy azért nem csökkent a súlyunk, mert izmot növeltünk.



Most akkor cseppenjünk bele a vasutasélet édeskeserű valóságába. Kérdem én, mi fog változni? Az általunk megszokott ellenőrzési rítus, az úgynevezett „szolgálati út” lerövidül? Ennek még tudnánk is örülni, hiszen néha érezzük, sokan vannak, akik ellenőrzik a munkánkat, és lassan több lesz az ellenőrző közeg, mint az alany, akinek a feladatait kontrollálni kell. Nem, ez sem kárpótol bennünket, hiszen az elnevezéstől függetlenül a területi forgalmi koordinátor ugyanolyan szolgálati felettes marad, mint eddig, még a munkáltatói jogokat is gyakorolhatja.

Szakszervezetünk ezért támogatta az átszervezésnek ezt a formáját, mert véleményünk szerint a munkavállalók számára elviselhetőbb és talán a kisebbik rossz az, ha közvetlen ellenőrzési funkció ott marad, minél közelebb a dolgozókhoz.

A csomópontok megszűnésével együtt nem kaptunk érdemi választ a helyi függelékek érvényességi területeire. Ki lesz jogosult az aláírásra, lesz-e egyáltalán ilyen, amennyiben lesz, akkor milyen földrajzi területre fog érvényt szerezni? A forgalmi csomópont területén lévő állomásokra, vagy egyes vonalakon lévő állomásokra?

Mint minden ilyen változásnak lesznek vesztesei, akár anyagi, akár erkölcsi vesztesei. Néhány kolléga presztízsvesztést fog elszenvedni, az bizonyos, lesznek olyanok is, akik tervezik elhagyni a MÁV Zrt-t.

Minden változás nehézségekkel jár, joggal félünk a bizonytalanságtól, hogy negatívan érinthet bennünket. Javaslom, várjuk ki a gyakorlatban, hogy fog átalakulni a szervezeti egységünkben a mi kis mikrokörnyezetünk. Talán, ha nem csak mindjárt a rossz oldalát látnánk, még akár jól is kijöhetünk belőle...

Szervezeti hírek

Majális a Városligetben



A dolgozók ünnepén, 10 órakor a Városligeti Szakszervezeti Emlékkő (Dózsa György út-Ajtósi Dürer sor), megkoszorúzásával kezdődött a program. A MASZSZ elnöke, Zlati Róbert és a SZEZ elnöke, Csóti Csaba beszédei után fűvőszenekear kíséretében vonultunk át a felállított sátrakhoz. Követeléseinket táblákon olvashatták a Városligetbe látogatók!

A virsli, sör és egyéb finomságok fogyasztása közben az hangos „ringlispillricsaj”, és a szórakozó zsivajgó tömeg keveredett zajában beszélgettek egymással a MASZSZ tagszervezetének kilátogató tagjai.

Később a politikai kerekasztalnál, Jámbor András a Szikra Mozgalomból, Párbeszédből, Nemes Gábor a Demokratikus Koalícióból és Tüttő Kata a Magyar Szocialista Pártból beszélgettek dr. Kispál Viktorral, a Magyar Szakszervezeti Szövetség alelnökével. A beszélgetés során a politikusok bírálták a munkavállalói érdekképviselőt ki-üresítését, emellett szó volt még a minimálbér-irányelvről, az alacsony kollektív szerződési lefedettség-ről és a munkaidő csökkentéséről is.

Majd délután a Gazdasági növekedés = EU-s támogatás témában Inotai András közgazdással és Lajtai György bérszakértővel Pallagi Gyula, a MASZSZ alelnöke gazdasági szempontból értékelte az elmúlt húsz évet.

VV.

XXI. Power Full Fishing Race4

Huszonegyedik alkalommal került megrendezésre a FAF BP Kelet /Nyugat főnökség munkavállalói részvételével Erősáramú horgászversenyünk. Ezúttal is visszatértünk a Domonyvölgyi II. horgásztóra, ahol egy nagyon jó hangulatú megmérettetésben volt részünk.

A délutáni kezdést követően a hangulat gyorsan a tetőfokára hágott, és a horgászatot némi mulatozással ötvözve, töltötte ki az időt hajnalig. Kora reggeltől viszont átvette szerepét a kökemény verseny. A csapatok összteljesítménye meghaladta a 200 kg-ot.

III. Helyezés: Gallai Gyula/ Sárkány László (30+kg)

II. Helyezés: HVCS Team (45+ Kg)

I. Helyezés: Hegedűs Team (48+kg)

Díjazásra kerültek a három helyezésem kívül továbbá a Legnagyobb hal kategória: Ammer Csaba 7,40 kg Amur Legfiatalabb versenyzők: Gúth Alexandra, Rusvai Milán Legrészegebb Horgász: Duhaj Róbert.

Gratulálunk a csapatoknak, és köszönjük a mindenkor támogatását a Pályavasúti Dolgozók Szakszervezetének is.



Eme támogatás nélkül hasonló szabadidős programok nehezebben lehetnének megvalósíthatóak.

Köszönettel: Halupka István szervező.



MASZSZ képzések

A MASZSZ képzéssorozatát indított a tagszervezetinek három helyszínen az országban Budapesten, Miskolcon és Pécsen április, május és június hónapban egy-egy napon. A helyenként 3 alkalommal rendezett képzések fő célja a tagok, tisztségviselők jogi és szervezési készségeinek megerősítése. Az első nap témája munkajogi alapfogalmak, a kollektív szerződések kötésével kapcsolatos tudnivalók, szakszervezeti jogok, kollektív alku, kollektív akciók bemutatása volt.

A további két előadáson a stratégiai tagszervezésről, az ehhez kapcsolódó koncepciókról, lehetőségekről kaptunk tájékoztatást. Először az elvekről, elméleti lehetőségekről általában, a második alkalommal pedig konkrétan a tagszervezetek helyzeteihez igazodva részletesebb a gyakorlati tudnivalók alkalmazásának ismertetése történt.



Sütvény horgászverseny

Horgászverseny ismét a sütvényi tónál, szakszervezetünk támogatásával. Újra május, most is, mint eddig minden évben, a verseny előtti nap fordított esőtáncot lejtettünk a horgászverseny sikeres megtartása érdekében, (az olyan, hogy direkt elvigye onnan az esőfelhőket). Sajnos nem elég, ha aznap nem szakad az eső, hiszen egy erdei földes úton érhető el a tó, a közlekedés szempontjából felettébb kívánatos olyan száraz út, hogy ne térdig sárban lehessen odaérni. Na, de ebben az évben sem úszták meg a halak. Rendben zajlott a verseny, mint eddig minden évben.

A nyertesek a következő kollégák lettek:

Női horgászok:

I. Gyugyiné Rátkai Fruzsina

II. Böröcz Rebeka

III. Wenhardt Mercédesz

Férfi:

I. Wenhardt Ádám

II. Balázs Attila

III. ifj. Nagy István

Gyermekek:

Szabó Izabella

Legnagyobb hal: **ifj. Nagy István**

Legkisebb hal: **ifj. Wenhardt Ádám**



Külön köszönet Kardos János sok éves önkéntes szervező munkájáért.

Csak remélni tudjuk, hogy nyugdíjba vonulása után is folytatja ezt a tevékenységét. Nagy kár lenne, ha abbamaradna ez a tradíció, hiszen nagyon jó csapat kovácsolt össze.



Küldöttgyűlés

Dr. Kispál Viktor elnök üdvözölte a jelenlévőket és megnyitotta a 2024 évi küldöttgyűlést. Nagy volt az érdeklődés, a küldöttek több, mint kétharmada jelenlétével zajlott a küldöttgyűlés.

A napirendi pontok a következők voltak:

1. Beszámoló az elnökség 2023 évi munkájáról.
2. A 2023. évi számviteli beszámoló elfogadása (a 2023. évi költségvetés teljesítésének elfogadása).
3. A 2024. évi költségvetési terv megszavazása.
4. Döntés az újonnan alakuló közlekedési szövetségben való részvételről
5. Egyebek.

Köszönjük a küldötteknek a nagyszámban történő megjelenését és érdeklődését.

VV.



Vasúti VezetékVilág konferencia tanulságai



Szakszervezetünk két tisztségviselője idén is részt vett áprilisban a Vasúti VezetékVilág konferencián, melyet Budapesten, a BME épületének dísztermében tartottak.

Az eseményen több témakör is felvetődött, melynek fókuszában a MÁV hálózatan alkalmazott vonatbefolyásolás, és annak digitalizációjával kapcsolatos információk voltak. Az ETCS-ről, illetve annak a közelmúltban magyar vasúti hálózaton történő üzembehelyezéséről is tájékoztatást kaptunk.

Továbbá elhangzott még több előadás is (például a zavartartásvédelem és quantumtitkosítás optikai hálózat témájában), valamint prezentációt láttunk,

hallottunk a kulcsmenedzsment központ megvalósításáról, a rendszerintegrálásról, és az összeférhetőség a járművizsgálatoknál témákban.

Mivel a MÁV hálózatan továbbra is használatban van, szó esett még a hagyományos EVM fedélzeti berendezések szükségszerű korszerűsítéséről.

Természetesen a napjainkat érintő biztosítóberendezési problémák is felszínre kerültek, amely mind a szakemberhiányt, mind az alkatrészhiányt érintette, hiszen ezek visszatérő és megoldatlan gondok.

A tudományos előadás fontos szakmai tájékoztatást adott a résztvevőknek a jövőről, és az alkalmazni kívánt technológiákról.



Hegedűs István

Történetek, érdekességek a vasút világában, a világ vasútjain

A Gyermekvasút története

A **Széchenyi-hegyi Gyermekvasút**, azaz a 7-es számú vasútvonal keskeny nyomtávú vasút, Budapest egyik közlekedési látványossága a II. és XII. kerületben.

1947-ben az állam akkori vezetősége a MÁV üzemeltetésével egy olyan vasút létrehozása mellett döntött, amelyen a szolgálatot 10-14 éves (néha idősebb) gyermekek látják el felnőttek felügyelete mellett. A vonal építésekor a Gyermekvasút és Úttörővasút elnevezéseket vegyesen használták, de ekkorra már eldőlt: a vasutat úttörők fogják működtetni.



A Gyermekvasút építésére több egyéb helyszín (például a Gödöllői Királyi Kastély környezete, Margitsziget, Népliget) is szóba került. A Magyar Kommunista Párt Központi Bizottsága végül a budai hegyek mellett döntött 1948 februárjában, mert ugyancsak döntés született a Csillebérc környékén létesítendő úttörőtáborról. Ennek megközelítésére építették a vasutat. (Akkoriban még nem volt errefelé kiépített burkolt közút, és 1957-ig buszjárat sem).

A vonal két végállomása Széchenyihegy és a 235 méterrel alacsonyabban elhelyezkedő Hűvösvölgy. A pálya 11,7 km hosszú, egyvágányú, nem villamosított vasútvonal, - mely 2015-ben bekerült a Guinness-rekordok közé, mint a világ leghosszabb olyan vasútvonala - ahol a forgalmi és kereskedelmi szolgálatot gyermekek látják el. A végállomások közötti távot a szerelvények 20 km/h engedélyezett sebességgel átlagosan 40-45 (nyáron kb. 50)

perc alatt teszik meg. Neve a tervezéskor Gyermekvasút, építésétől a rendszerváltásig Úttörővasút volt, ma pedig hivatalosan: MÁV Zrt. Széchenyi-hegyi Gyermekvasút. 1961-ben 800 ezer, 1993-ban 94 ezer, 2013-ban közel 300 ezer utast szállított.

A kisvasút építése 1948. április 11-én kezdődött. A költségtakarékosság miatt három részletben készült el. A munkálatokat a Széchenyi-hegy kopár tetején, az 1911-ben megnyílt golfpálya helyén kezdték. A rohamtempóban épülő, keskeny nyomközű, azaz 760 mm-es nyomtávú vasútvonalat önkéntesek, egyetemisták készítették el. Az ifjúsági brigádok vágták ki az erdőt és fektették le a pályát. Az első, azóta is álló egy vágányos mozdonyrész a Széchenyi-hegyi végállomáson épült, ahová a járműveket a Fogaskerekű vasúton, pórekocsikon szállították fel. (Mellette a két tárolóvágányt már 1949-ben meg kellett hosszabbítani az Ordas úti átjáróig.) Az építés hőstetteiről a Népszava kiadója 1948-ban még egy ifjúsági regényt is megjelentetett.

Azok az általános iskola 4. 5. vagy 6. osztályába járó gyerekek, akiknek jó a tanulmányi átlaga (jelenleg legalább 4,0), szülői és iskolai hozzájárulással jelentkezhetnek a gyermekvasutas tanfolyamra. A jelentkezésnél fontos kritérium az is, hogy a gyermekorvos egy egyszerű vizsgálat alapján a jelentkezőt alkalmasnak találja a gyermekvasutas szolgálatra.



A tanfolyam során forgalmi ismeretek, jelzési ismeretek, helyismeret, távközlő- és biztosítóberendezések, valamint kereskedelem tantárgyakat tanulnak. A tanfolyam általában hetente egy pénteki vagy szombati alkalmakból

áll: péntek délutánonként négy-négy elméleti órán vesznek részt a gyerekek a belvárosban, szombatonként a Gyermekvasút területén a nap egyik felében öt elméleti órán, a másikban gyakorlaton.

A gyakorlat során egy-egy állomás biztosítóberendezési helyiségének bemutatásából áll, illetve Hűvösvölgy és Jánoshegy kivételével minden állomáson tartanak a tanfolyam ideje alatt. A tanfolyam helyismeret próbával (ahol általában Szépjuhászné állomástól Hűvösvölgy állomásig kell turistaútvonalakon eljutni a gyerekeknek) és tantárgyankénti tételhúzásos, szóbeli vizsgával zárul.



A sikeresen vizsgázott gyerekek legalább öt alkalommal tanulószolgálatot látnak el, itt idősebb gyermekvasutasokat osztnak be melléjük, és a felnőtt dolgozók is segítik a gyakorlati képzésüket. A szolgálati nap során a tanulók az adott szolgálati hely valamennyi beosztásában kipróbálhatják magukat. Nap végén a felnőtt dolgozó osztályozza a tanuló aznapi teljesítményét az iskolából is ismert osztályzatok szerint.

A további szolgálatokban a gyerekek szinte teljesen önállóan, a szokásos iskolai kötıtségek nélkül tevékenykednek. Felelısségérzetüket növeli, hogy munkájuknak téje van: gyakorlati – és nem csupán elméleti – feladatokat kell megoldaniuk, továbbá az a tény, hogy gyermekvasutasnak lenni saját korosztályuk és a felnőttek szemében egyaránt presztízzsel bír.

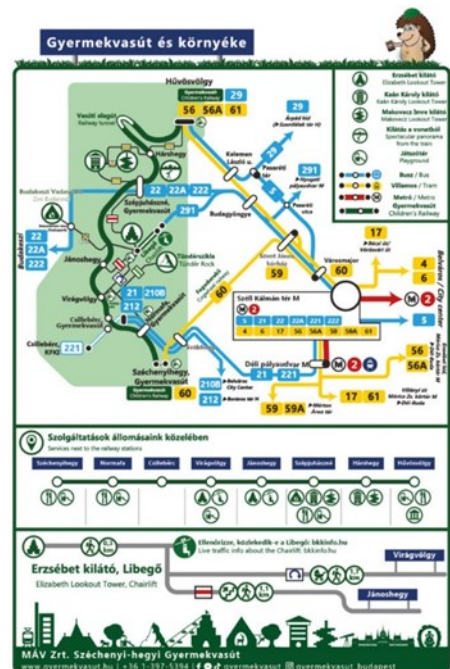
A gyerekek jegyvizsgálóként, zárfékezőként, értékcikárusként, hangosbemondóként, peronügyeletesként és pénztárosként megtanulnak az idegen” utasokkal szemben viselkedni, feladatukat magabiztosan végezni, információt nyújtani, kisebb gyermekekkel, felnőttekkel egyaránt kommunikálni. Ezen felül megtanul-

nak pénzzel bánni, számolni, a vagyont felelısséggel kezelni. A rendelkezők, naplózók és váltókezelők a vonatok közlekedése és tolatási mozgások lebonyolítása kapcsán végzendő cselekvéssorokat, egymás munkájának irányítását (jelzők, váltók kezelését), a szomszéd állomással való kapcsolattartást, utastájékoztató be-
rendezések mőködtetését, az események naplózását stb. sajátítják el. Munkájukat felnőtt (felelıs) vasutas dolgozók felügyelik, segítik. Rendkívüli helyzetekben a felnőtt dolgozók látják el a rendszerint gyermekvasutasok által végzett teendőket. 2023-ban 600 gyermekvasutas és 75 ifivezető teljesített szolgálatot a Gyermekvasúton.

A Gyermekvasút átépítése

1989–1991 között az építéskor használt, 48 kg/folyóméter súlyú sínuszalak beépítésével történt meg a vonali pálya felújítása. A keskeny nyomközű vasúti pálya felépítményeként zúzottkő ágyazatra fektetett faaljakra hevederekkel egymáshoz illesztett sínuszalak kerültek lerögzítésre. (Az illesztések adják a járművek forgóvázainak jellegzetes zakatoló hangját.)

A kisvasúti üzemhez képest a rajta közlekedő szerelvények nagy önsúlyából adódó rendszeres tengelyterhelés és a hegyi vonalvezetés kis sugarú íveinek ellenére a 20 km/h pályasebesség miatt alacsony az igénybevétele. Bő fél évszázados koruk ellenére jó állapotban maradtak a rendszeresen karbantartott és felújított járművek mellett az 1950-es évek jellegzetesen szocreál hangulatát őrző állomások is.



Események, ünnepek, jeles napok a második negyedévben!

április 12.

a muhi csata emléknapja



A magyar történelemben április 12-e a muhi csata emléknapja, 1241-ben ezen a hajnalon támadták és fogták körbe a tatár seregek a VI. Béla által vezetett magyar csapatokat, majd gyilkoltak le mindenkit, aki élt és mozgott.

1241 márciusában a tatárok a Vereckei-hágón át betörték az országba. A magyar haderő a Sajó partján, Muhinál véres, megsemmisítő vereséget szenvedett, a 20-25 ezer főt számláló sereget bekerítették Batu kán seregei. A király is csak nagy nehézségek árán tudott megmenekülni. Ezután kezdődött az a hatalmas vérontás, amelyet a magyar nyelvi emlékezet tatárdúlásnak, tatárjárásnak nevez. Az egyik sereg a magyar királyt vette üldözőbe, aki végül Trau (Trogir) váráig menekült.

A történészek körében ma is vita tárgya, hogy mit jelentett az ország számára a tatár pusztítás. Az egykorú források arra engednek következtetni, hogy szinte csoda, hogy újrakezdődött az élet Magyarországon. Ennek az újrakezdésnek fontos szerepelője a hazatérő király, IV. Béla, „a második honalapító.”

Forrás: honvedelem.hu

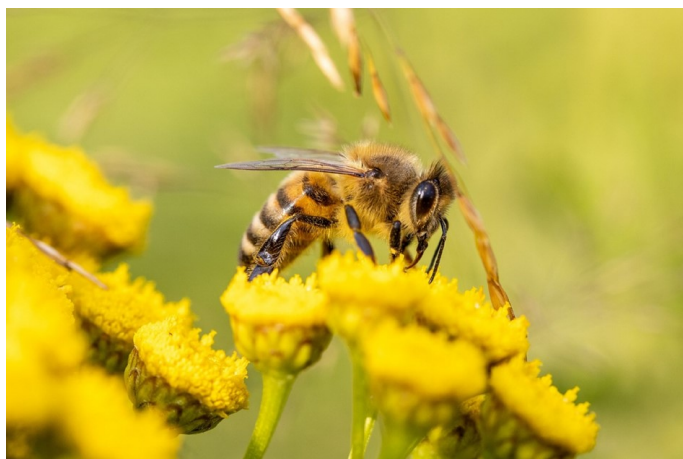
április 30.

a Méhek Napja

Magyarországon a természetbarátoknak egy különleges jelentőséggel bíró nap 30 éve, melyet 1994 óta tartanak számon. Jóval korábbi a magyar kezdeményezés, mint nemzetközi szinten az ENSZ hasonló napja.

Az Országos Magyar Méhészeti Egyesület (OMME) kezdeményezésére létrejött ünnep elsődleges célja, hogy felhívja a figyelmet a méhek létfontosságú szerepére és a méhészeti termékek, különösen a méz fogyasztásának jelentőségére.

Az alacsony hazai mézfogyasztás sajnálatos helyzetét igyekeznek javítani az országszerte megrendezett eseményekkel, amelyek nemcsak szórakoztatóak, hanem oktató jellegűek is. A mézkóstolóktól kezdve a kiállításokon át, a filmvetítésekig és játszóházakig számos program várja az érdeklődőket, hogy jobban megismerjék és megszeressék a mézet és egyéb méhészeti termékeket. De nem csupán a mézfogyasztást kívánja ösztönözni, hanem arra is szeretné felhívni a figyelmet, hogy a méhek milyen nélkülözhetetlen szerepet töltenek be az ökoszisztémában.



Mint beporzók, e bogárcák létfontosságúak, közel sem csak a méz termelése, sokkal inkább *a növények szaporodása és így az emberi élelmiszertermelés számos aspektusa szempontjából is.*

Országok programok keretében az események szervezői szerte az országban igyekeznek minél szélesebb körben megismertetni a méhészet rejtjelmeit is, beleértve a méhcsaládok életmódját, a méztermelés folyamatát és annak különféle előnyeit. A Méhek Napja ezáltal nem csupán egy egyszeri esemény, hanem egy folyamatos oktatási platform is, amely hozzájárulhat a méhpopulációk védelméhez és a méhészeti termékek fogyasztásának növeléséhez, illetve azok egészségünkre gyakorolt hatására.

Forrás: green.hu

2004. május 1.



Az Európai Unió 20 évvel ezelőtt 10 új tagállamot üdvözölhetett köreiben: Ciprust, a Cseh Köztársaságot, Észtországot, Lengyelországot, Lettországot, Litvániát, Magyarországot, Máltát, Szlovákiát és Szlovéniát. Ez különleges bővítés volt: soha nem csatlakozott egyszerre ennyi ország az Unióhoz, és soha nem vált egyszerre ennyi ember az Unió polgárává.

Emlékezzünk most az akkori hétvégére április 30-án és május 1-jén országsszerte több ezer programot tartottak, a fővárostól a legkisebb falvakig szinte mindenhol megünnepezték az uniós csatlakozást (ami egy napra esett a munka ünnepével, és másnap volt anyák napja), volt, ahol három napon keresztül tartottak a rendezvények.

Szombat este Budapesten és a megyeszékhelyeken este 7-kor egyszerre hangzott fel Beethoven IX. szimfóniájából az Örömdóda, az Európai Unió himnusza. Közös elem volt a visszaszámlálás éjfél előtt (a nagyobb településeken már hetekkel korábban megjelentek a visszaszámláló órák), a tűzijáték, a lézershow.



Éjfél előtt a Felvonulási téren uniós országok budapesti nagykövetei sorra szólaltatták meg a csatlakozásig hátralévő időt jelző gongot. Az utolsó gongütést Medgyessy Péter miniszterelnök végezte, és ekkor – a csatlakozás

időpontjában – elkezdett peregni a homok az Időkerékben. Ez volt a világ egyik legnagyobb homokórája: a tervek szerint nemcsak egy év alatt pergett volna le benne a „homok”, de át is fordult volna magától, és 64 év alatt végiggördült volna a téren. Ez utóbbi funkció soha nem valósult meg, a tervek szerint viszont minden évben átfordították volna a kereket.

Forrás: szabadeuropa.hu
eurnews.com

május 22. európai elhízás elleni nap



Az ENSZ Egészségügyi Világszervezetének 2011. május 21-én tett felhívása óta minden évben e nap az elhízás elleni kampánynap.

Az elhízás, a túlsúly korunk egyik legnagyobb közegészségügyi problémája, amely Magyarországon a felnőtt lakosság 60 százalékát érinti.

A túlsúly és az elhízás számos egészségügyi probléma (magas vérnyomás, mozgásszervi megbetegedések, szív és érrendszeri betegségek) előszobája. Ezen a helyzeten tovább rontott a koronavírus időszak, amikor a magyar felnőtt lakosság testsúlya további 4-5 kilóval gyarapodott. A testtömeg kialakulásában - a genetikai adottságok mellett - a bevitt, illetve a felhasznált kalóriamennyiség aránya a döntő tényező.

Elhízáshoz vezethetnek még a genetikai adottságok (például ha mindkét szülő elhízott, nagy valószínűséggel a gyermekük is az lesz) vagy a különböző betegségek, úgy, mint a pajzsmirigy alulműködés vagy a mellékvese kéreg túlműködése.

A nagy kalóriatartalmú, zsíros ételek rendszeres fogyasztása szintén növeli a testtömeget. Ugyanígy hatnak a szénhidrátban gazdag élelmiszerek, szénsavas üdítőitalok, édességek felesleges energiái, de ide sorolható az alkoholfogyasztás is.

Fontos tényező lehet az elhízásnál a mozgásszegény életmód, a fizikai aktivitás csökkenése, amely az anyagcsere csökkenésével jár együtt.

Elhízást okozhatnak akár bizonyos gyógyszerek is (például szteroidok, vérnyomáscsökkentők vagy antidepresszánsok).

A nők - különösen terhesség után - szintén hajlamosabbak az elhízásra, plusz kilók felszedésére.

Az elhízással, túlsúllyal számos egészségügyi probléma járhat:

- magas vérnyomás
- cukorbetegség
- a vérsírszint kóros átrendeződése
- koszorúér-betegség
- stroke
- csont és ízületi gyulladás (oszteoarthritis)
- daganatos betegségek
- zsírmáj kialakulása
- epehólyag betegsége
- fogamzóképeséggel és terhességgel kapcsolatos problémák

A pluszkilók elleni legfontosabb tennivalónk az azonnali életmódváltás lehet. Ebbe tartozik a helyes, egészséges étkezés és étrend kialakítása sok zöldséggel és gyümölccsel, valamint a megfelelő mennyiségű folyadékbevitel (víz).

A megválogatott kalória bevitel mellett fontos annak leadása, elégetése is. Ezért az alkatunknak megfelelő, életvitelünkbe beilleszthető testmozgás, sporttevékenység rendszeresítése, de a megfelelő minőségű és mennyiségű alvás is nagyon fontos eleme a túlsúly leküzdésének.

A közelgő strandszezon miatt sokan választanak valamilyen villámdiétát, ám a drasztikus tápanyagmegvonás soha nem biztosít tartós eredményt, mindemellett komoly egészségügyi kockázattal is jár.

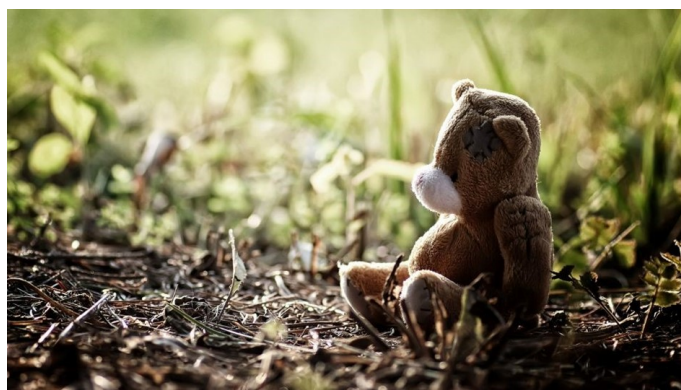
Mindent összevetve a túlsúly nem egyszerűen esztétikai probléma, hanem mostanra valódi népbetegség lett. Olyan egészségügyi kockázat, betegségfaktor, amelyet nagyon komolyan kell vennünk, és kontrollálnunk kell.

Forrás: petz.gyor.hu

május 25.
az eltűnt gyerekek világnapja

Ronald Reagan amerikai elnök által 1983-ban kezdeményezett nemzetközi emléknap, melyet az 1979. május 25-én New Yorkban eltűnt 6 éves kislány, Etan Patzra és sorstársaira emlékezve tartanak ezen a napon. Eltűnésének hatására új jogszabályokat vezettek be az Amerikai Egyesült Államokban, a gyermekek védelme érdekében, valamint a felkutatásuk céljából új módszereket vezettek be. Etan volt az első, akinek a fényképe megjelent a boltokban a tejcsdobozok oldalán, ami azóta gyakorlattá vált.

2011-től az Ezer lámpás éjszakája elnevezésű kampány keretében Magyarországon új kezdeményezést indítottak, az Egyesült Államokból átvett akció keretében tejcsdobozokon, ásványvizeken és 2013-tól kenyérsomagoláson jelennek meg eltűnt magyar fiatalok fényképei. 2011-től több mint 40 gyermek fényképét közölték, közülük 12 gyermeket meg is találtak.



Magyarországon évente több ezer gyermek eltűnését jelentik be, ám szerencsére a legtöbb eset néhány napon belül megoldódik. A *Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány* és egyéb civil szervezetek aktívan részt vesznek az eltűnt gyermekek felkutatásában és a szülők támogatásában. Ezek a szervezetek nemcsak az eltűnések kezelésében, hanem a megelőzésben is fontos szerepet játszanak, például oktatási programok és tájékoztató kampányok révén.

A világnap célja, hogy ráirányítsák a figyelmet a megelőző stratégiákra és az országok közötti együttműködés fontosságára. A legfontosabb azonban mindenképpen az, hogy a gyermekek érzelmeiket, gondolataikat ismerjük, figyeljünk gyermekeinkre és az esetleges intő jelekre, idejében felismerjük és foglalkozunk is azokkal és forduljunk szakemberhez.

Forrás: wikipedia.org

ficsakblog.hu

május utolsó szerdája

a Kihívás Napja

1982-ben indult útjára e nap híre és terjedt el a világban. Kanadából, ahol két szomszédos város vezetői elhatározták, hogy egy egész napos verseny keretében döntenek el, melyikük városa a sportosabb. A verseny eldöntéséhez 0 órától este 9-ig folyamatosan számolták, hányan végeznek aktív testmozgást legalább 15 percen keresztül. Ez a játékos versengés Kihívás Napja néven hamar meghonosodott szerte Európában és a nagyvilágban, majd 1991-ben Magyarországra is megérkezett.

A Kihívás Napja fő célja, hogy május utolsó szerdáján kedvet teremtsen a mozgáshoz és az egészséges életmódhoz. Ezen a napon több száz csatlakozó sportprogram zajlik az országban, amelyekhez a helyi szervezőknél lehet csatlakozni.

Forrás: kihivasnapja.hu

június 13.

a magyar feltalálók napja:

Az ünnepnapot az 1989-ben megalapított Magyar Feltalálók Egyesületének (MAFE) 20. évfordulója alkalmából a jubiláló szervezet kezdeményezésére 2009. június 13-án ünnepelték legelőször. Azért e napon, mert az első Budapesten született magyar Nobel-díjas, Szent-Györgyi Albert biokémikus 1941-ben ezen a napon jelentette be találmányát, a jól eltartható, nagy C-vitamin tartalmú készítmények előállításának eljárását.



Mi magyarok méltán büszkék lehetünk feltalálóinkra, ne csak akkor jussanak eszünkbe, mikor megemlékezünk az év egy napján róluk. Számos olyan találmányunk van,

amelyek megváltoztatták a világot. Felsorolok néhányat most a teljesség igénye nélkül Bánki Donát, Csonka János, Eötvös Lóránd, Ganz Ábrahám, Irinyi János, Kandó Kálmán, Neumann János, Richter Gedeon, Rubik Ernő.

Forrás: wikipedia.org

június 19.

A független Magyarország napja (nemzeti emléknap a szovjet csapatok 1991-es kivonásának emlékére)

Az Országgyűlés 2001. május 8-án fogadta el a 2001. évi



XVII. törvényt amely a szovjet csapatok Magyarországról való kivonulásának emlékére június 19-ét nemzeti emléknapra nyilvánította. 1991 júniusában kivonultak Magyarországról a szovjet haderők, a megszállás a csapatok kivonulásával és Silov tábornok 1991. június 19-i búcsújával ért véget. A nemzeti emléknap ezt a történelmi eseményt idézi fel.

A hazánkban állomásozó Déli hadseregcsoport 1990 márciusában kezdte meg a kivonulását az országból. A felszereléseket, harci eszközöket és a lebontott lakatnyák épületelemeit a záhonyi pályaudvaron létesített katonai bázison rakódták át a magyar szerelvényekből a szovjet vagonokba. A személyi állomány kivonása ezzel párhuzamosan zajlott. A következő 15 hónapban másfél-ezer katonát és harci eszközöket szállító szerelvény távozott az országból. Az 1991 június 16-án útnak indított utolsó katonavonat a felszámolt rakodóbázisok felszerelését vitte magával.

Forrás: magyarnemzet.hu
kultura.hu

Szerkesztette: Fehérné Ragesák Andrea-Mezei Vera

Úton (nem csak vasúton)

Túrázás a Szádelői völgyben

Egy fénykép, egy telefonhívás, majd egy elhatározás. Ezek után, már nem is volt kétségünk, hogy ne látogassuk meg Felvidékünk Grand Canyon-ját, a Szádelői völgyet. 2024. május 11-re esett a választás, hogy bejárjuk ezt a 10-12 km-es közepesen nehéz, látványosságokban bővelkedő túraútvonalat, melynek a szintkülönbsége 400 m. Izgatottan vártuk a kitűzött napot, s hogy a túrázásunkat ne mossa el az eső, a májusi szeszélyes időjárásnak köszönhetően.

Elérkezett május 11. szombat reggel, 06:00 órakor indulunk hárman a kitűzött célunk felé. Az „országhatárt” Hídvégárdónál léptük át. A magyar-szlovák határtól néhány kilométerre található Szádelő községe. E kis falucska végén feltűnt a szurdokvölgy bejárata. Meglátva a település hangulatos utcáit, a völgy szépségét, tudtuk, hogy nem mindennapi élményben lesz részünk. Az autónkkal leparkoltunk. Hátizsákjainkkal, túrabotjainkkal felszerelve elindultunk a völgybe a Szár-patak mentén. Az árnyat adó erdővel szegélyezett aszfaltúton haladtunk a gyors folyású patak mentén.

A látványosságok miatt szinte észre sem vettük az út enyhe emelkedés változását. A csobogó patak, a kisebb víz-esések, a hatalmas sziklák, a jó erdei levegő, az út menti fák és virágok igazi paradicsomot varázsoltak számunkra, amivel nem tudtunk betelni. A műút végén jobbra, egy kis fahídon átkelve egy teljesen más terepviszony várt minket. A fennsíkra vezető bükkös meredek út már jobban megmozgatta izmainkat. Jó 20-25 perces izzasztó gyaloglás után a Szádelői fennsíkon találtuk magunkat.



Az egyik sziklapárkányra kiállva kitérült a szoros. A látvány leírhatatlan volt! A Tornai medence és a szoros

szikláinak összhangja, nem mindennapi látványt nyújtott számunkra. A párkány időjárás koptatta kövein leülve elfogyasztottuk a jó hazai házi pogácsainkat. Alig tudtunk elszakadni ettől a látványtól, de indulnunk kellett, mivel további természeti szépségek vártak még ránk.

A fennsíkon elindulva ismét csak megváltozott a táj jellege. Elénk tárult az a világ, ahogyan a tavasz felkeltette a virágokat. Hatalmas rétek, legelők, virágos mezők földjére érkeztünk.



A zöldellő rét és a virágok kavalkádjának sokszínűsége, illata lelassította utunkat. Legszívesebben ott maradtunk volna elfeledve a hétköznapi szürkeségeit. Közel 1-2 km-es virágos rétek váltakozása után egy hatalmas sziklapareren találtuk magunkat. Ez volt az a hely, ahonnan oly sok képet láttunk az ismertetőkből. A valóságban azonban sokkal csodálatosabb.

Az, aki kicsit is szereti a természetet, annak ezt legalább egyszer látnia kell! Jobbra-balra, előttünk sziklák, alattunk 2-300 m mély szakadék. A Szádelői sziklák mészkő falai látványukkal rabul ejtettek bennünket. Egy órán át csak ültünk csendben, és néztük egykori hazánk fenséges arculatát. Sajnos egyszer el kellett indulni lefelé. Az időjárás időközben kissé borongóssá változott. Nagyon nehéz, sziklás, csúszós, meredek út vezetett le a faluig. Az úton hozzánk csapódott egy négylábú, ugató útitárs, aki egészen a parkolóig kísért bennünket, megvárva, ha lemaradtunk tőle. Útunk végén, a völgyben lévő parkoló büféjében megpihentünk, és elfogyasztottunk egy hideg hűsítőt. Kellemesen elfáradva már éppen próbáltuk rávenni magunkat az indulásra. Az eddig kegyes idő hirtelen esőre fordult, hát elindultunk hazafelé. Sajnos nem tudtuk tovább élvezni a Szádelői völgy látványos ajándékát, ami egy életre bevésődött az emlékezetünkbe.

Mertinkó Róbert



A konyhatündér receptjei: A lecsóról



Sokan ősi magyar ételnek tartják, de csak annyira lehet ősi, mint az Amerikából származó paprika és a paradicsom: a paprika Magyarországon a 18. században vált általánosan ismertté, a paradicsomot pedig csak a 19. században kezdték élelmiszerként használni, így a belőlük készült étel még ennél is későbbi.

A paprikát Közép- és Dél-Amerikából Kolumbusz orvosa, Diego Alvarez Chanca hozta 1494-ben, aki Kolumbusz második útján gyűjtötte be és írta le az első paprikákat. A paprika fűszerként való használata török közvetítéssel terjedt el a 18. században, a Balkán félszigeten, majd hazánkban is, erre utal a „törökbors”, „tatárkabors” és „pogánybors” elnevezés is.

A paradicsom őshazája ugyancsak Közép- és Dél-Amerika. Európában a 16. század végén ismerték meg: Spanyolországon, Portugálián és Itálián keresztül terjedt el, és ma már az egész világon termesztik - hazai források először 1649-ben említik. Kezdetben dísznövény volt, nagyobb arányú termesztését Budapest környékén kezdték 1880 körül. A két világháború között a nagyüzemi konzervgyártás és az export adott új lendületet termesztésének. Az újvilágból származó paprika és paradicsom tehát török közvetítéssel jutott a Balkánon át Magyarországra. Bár adná magát, hogy a török gotit és a belőle kialakult menement tekintsük az elődjének, ugyanakkor a török hódoltság és a lecsó megjelenése között eltelt több száz év miatt ez mégis valószínűtlen. Az 1870-es évektől itt megtelepedett bolgárkertészeknek volt egy jellegzetes étele, amit szabad tűzön sült paprikából, paradicsomból, esetleg más, aktuálisan beérett zöldségből készítettek. Habár a lecsó balkáni rokonsággal is rendelkező étel, ma a magyar gasztronómia egyik alappilléreként tartják. A nógrádi tájszóként keletkezett lecsó más szavainkhoz hasonlóan nemzetközi karriert futott be. A lecsó szót az 1920-as évektől, a lecsó konzervek tömeges megjelenésével együtt exportáltuk. A lecsó zöldségragu, tulajdonképpen egyfajta paradicsom-paprika „pörkölt”. Krúdy Gyula szerint nyáron paprikát és paradicsomot, télen azonban lecsót kell enni.

Magyarországon a legtöbb publikált recept szerint a legáltalánosabb módon elkészített lecsó az egy rész makói vöröshagymát (hungarikum), két rész érett paradicsomot és négy rész roppanós, fehér húsú cecei zöldborsó (hungarikum) tartalmazó változat. Az úgynevezett konzerv „natúr lecsó” azonban csak paprikát és paradicsomot tartalmaz.

Ahány ház, annyi szokás! Ez igaz a lecsó elkészítésére is. Ma-napság sokféle képpen készítik el, egészítik ki az alap hozzávalókat. A teljesség igénye nélküli változatok: kolbászos, tejfölös, szalonnás, virslis, rizses, tojasos, krumplis, tarhonyás, gombás, babos, zöldbabos stb. A lecsófőzéssel kapcsolatban érdemes elmondanunk azt, hogy jóformán bárhol elkészíthetjük az ételt: megfőzhetjük a konyhában egy fazékban vagy serpenyőben, de a sütőben, tepsiben vagy cserépedényben is készíthetjük, egyesek viszont arra esküsznek, hogy az igazi lecsó szabad tűzön készül, bográcsban. A kész lecsót ráadásul egyszerűen elrakhatjuk télire is, mindössze befőttesüvegbe kell zárni és ledunsztolni.

Töklecsó friss kaporral

Ilyenkor, a nyár elején máris megjelennek a piacokon és a boltok polcain a zsenge tökfélék: a patisszon mellett a főzőtök is a magyarok kedvencei közé tartozik, azonban csak kevesen tudják, hogy a jól bevált tökfőzelék mellett a főzőtök a lecsóhoz is tökéletesen illik. Nézzük, hogyan készül kedvenc tököss lecsónk, egy kis friss kaporral megbolondítva! Tipp: ha vegán vendéget várunk otthonunkba, ezzel a fogással nem lehet mellelőni.

Hozzávalók:

4 db paradicsom	4 db vöröshagyma
4 db tv paprika	1 db zsenge főzőtök
1 ek paradicsomsűrítmény	4 gerezd fokhagyma
2-3 szál friss kapor	só, bors ízlés szerint

Elkészítése:

Először aprítsuk fel a hagymát és dinszteljük meg egy kis só társaságában az olívaolajon, majd adjuk hozzá a felkockázott paradicsomot, a megtisztított szintén felkockázott tököt és a paprikát, illetve az áttört fokhagymát és a paradicsomsűrítményt is. Sózzuk, borsozzuk ízlés szerint.

Főzzük puhára a zöldségeket nagyjából félóra alatt. Amíg a lecsó készül, pároljunk hozzá köret gyanánt egy kis rizst, illetve aprítsuk fel a friss kaptot a tálaláshoz Ízlés szerint, ha a lecsót gazdagabban szeretjük, nyugodtan üssünk rá néhány tojást vagy tálaljuk tejföllel.

Forrás: wikipedia.org

szekesfehervar.hu

Szerkesztette: Fehérné Ragcsák Andrea

**Hallottál már a
 “Legyél Te is a PVDSz tagja!” akciónkról?
 Ja! Már tagunk vagy!?
 Akkor semmi más dolgod, mint várni az
 éves sorsolást ahol régi tagjaink között
 125 000Ft-os Wellness
 utalványt sorsolunk ki.**



Pályavasúti Dolgozók Szakszervezetének lapja – Kiadja a Pályavasúti Dolgozók Szakszervezete

Felelős kiadó: Dr. Kispál Viktor elnök

Főszerkesztő: Mezei Vera – **Tervező-szerkesztő:** Mezei Vera

Szerkesztőség: 1142 Bp. Teleki Blanka u. 15-17.

Telefon/fax/üz.rögzítő: 06-1/511-8194, vasútüzemi tel./fax/üz.rögzítő: 01+81-94, E-mail: pvdsh@pvdsh.hu, és info@pvdsh.hu,
 Internet: www.pvdsh.hu, – Meg nem rendelt kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza, az anyagok rövidítésének jogát fenntartjuk!

Nyomás: Druk-ker Nyomdaipari Szolgáltató Kft.

1033 Budapest, Mozaik u. 10.

6200 Kiskőrös, Izsáki út 10/b.