

# Piliscsabai Polgár

2019 / JÚLIUS

PILISCSABA VÁROS KÖZÉLETI HAVILAPJA



2.

**MŰEMLEKI KUTATÁSOK  
A KLARISSZA-HÁZBAN**

6.

**ÖSSZEFOGÁS  
AKLIHEGYEN**

14.

**PARAPUTTY,  
SUMLINIUM ÉS EGYÉB  
NYALÁNKSÁGOK.  
PORTRÉ: TÖRÖK SZILVI**

18.

**MEGELŐZHETŐ AZ  
ALZHEIMER-KÓR?**



# MŰEMLÉKI KUTATÁSOK A KLARISSZA-HÁZBAN



**E**lkészült a Klarissza-ház teljes épület-tömbjének építéstörténeti tudományos dokumentációja. Az idei év januárjától áprilisi végzett kutatás eredményeit 2019. június 6-án, csütörtökön az épület nagytermében mutatták be az előadók: Nagy Veronika, Gaylhoffer-Kovács Gábor és Horogszegi Tamás művészettörténészek.

A Piliscsaba központjában álló Klarissza-ház több évszázados múltra tekint vissza, és sok építészeti értéket őriz, még ha ez ma első pillantásra nem is látszik rajta. Az idei évben megvalósuló műemléki kutatások célja éppen az, hogy ezeket a rejtőzködő értékeket, az épületegyüttes történetét és a benne rejlő lehetőségeket felfedjék, így téve meg az első lépéseket a helyreállítás felé.

A Klarissza-ház – a barokk Nagytemplom, az előtte álló Nepomuki Szent János-szobor és az Uradalmi ház mellett – egyike Piliscsaba négy, országosan védett műemlékének. A klarissza szerzetesrend, melynek már a középkorban is voltak itt birtokai, a török kor után visszatelepült Piliscsabára, és itt építette fel birtokközpontját, mely a gazdasági funkciók betöltése mellett fogadóként is működött, kihasználva a Bécsbe vezető út forgalmát.

Az épület a második világháború után a helyi térszhez került, komoly átalakítások és funkcióváltások történtek. Műhelyeket, boltokat, irodát alakítottak ki benne, így gyorsan elvesztette eredeti arculatát. Az önkormányzat már évek óta vásárolja fel a rendszerváltás után privatizált épület helyiségeit, így a barokk műemlék épületegyüttes kétharmada mára már a város tulajdonában van.

A kutatók munkája nem volt egyszerű, mivel a 20. századi átépítések szinte felismerhetetlenül átalakították az épületegyüttest. Először össze kellett gyűjteniük minden, levéltárakban és adatbázisokban fellelhető, képi és írott archív forrást, mely az épületre vonatkozik. Ezt egészítették ki a helyszíni vizsgálatok, amelyekbe a június 6-ai előadás során bepillantást nyerhettünk. Boltozatok, pincék, padlás, gyönyörű faszerkezetek és téglafalak tárultak a képeken a szemünk elé, melyeket érdemes lenne megőrizni és helyreállítani. A cél az, hogy a közeljövőben a Klarissza-ház megújulásával, a régi funkciók 21. századi újragondolásával egy valódi, kisvárosi léptékű városközpont jöhessen létre.

*Piliscsabai Polgár*

*Fotó: Horogszegi Tamás, Gaylhoffer-Kovács Gábor*



**Piliscsabai Polgár**

FELELŐS KIADÓ: PILISCSABA  
VÁROS ÖNKORMÁNYZATA  
XXIX. ÉVFOLYAM, 7. SZÁM

FŐSZERKESZTŐ: SÖLYOM ÁGNES

MUNKATÁRSAK: GYARMATI LILLA,  
KOMÁROMI-BAUKNECHT HAJNALKA,  
LICHTNECKERT ESZTER,  
OLASZ-HARTYÁNYI NIKOLETTA, PETIK LINDA

TÖRDELÉS, NYOMDAI ELŐKÉSZÍTÉS:  
BARCSIK GÉZA

CÍMLAPFOTÓ: GAYLHOFFER-KOVÁCS GÁBOR

NYOMDA: PETHŐ NYOMDA

ELÉRHETŐSÉGEINK:  
PILISCSABAI.POLGAR@GMAIL.COM,  
TEL.: +36 70 866 3289

A Piliscsabai Polgár havonta 2800 példányban, ingyenesen jelenik meg. Az augusztusi lapzárta: július 10.

A szerkesztőség fenntartja a beérkezett nyersanyagok szerkesztési jogát, kéziratot nem tartunk meg és nem küldünk vissza. Az újságban megjelenő hirdetések valóságtartalmáért felelősséget nem vállalunk.

HIRDETÉSI DÍJAK:

1/1	(185 mm X 272 mm)	48 000 Ft
1/2	(185 mm X 125 mm)	24 000 Ft
1/4	(90 mm X 125 mm)	12 000 Ft
1/5	(185 mm X 50 mm)	8 000 Ft
1/8	(59 mm X 90 mm)	6 000 Ft
1/16	(59 mm X 45 mm)	3 000 Ft

HIRDETÉSFELVÉTEL:  
PILISCSABAI.POLGAR@GMAIL.COM  
+36 70 866 3289

Hirdetésfelvétel az augusztusi számba: július 10-ig.

**KÖSZÖNTŐ** |



## KÖSZÖNTELEK, PILISCSABA VÁNDORA!

**A**kár ha az erdőt járod egy júliusi harmatos hajnalon, akár ha az utcákat füledt délutánokon. Akár ha jól megérdemelt szabadságot töltöd, akár ha most is dolgozol, ezen a meleg nyári napon.

Ha az erdőben talál a július, ne feledd: vigyáznod kell a fákra! A fa maga az élet és a halál: bölcsőd fája, koporsód fedele. Ne szemetelj, amit a hátizsákodban vittél, vidd haza, ne rakj felelőtlenül tüzet. A legjobb, ha észrevétlen maradsz, élvezed a csöndet, hallgatsz a madarak énekét, a fák susogását, hiszen így észrevétlen kapod a legszebb ajándékokat az erdőtől.

Ha a város utcáit járod, légy türelmes és figyelmes. Bizonyára más is nehezen viseli a hőséget. Vigyázz a gyerekekre, akik jól megérdemelt vakációjukat töltik: az önfelelt játékban lelépnek a járdáról, az elgurult labda után szaladva. Vigyázz az idősebb emberekre is, akik sokszor egyedül bolyonganak a városban, mert nincs, aki bevásároljon: hát vedd el a szatyrot és segíts!

Ha most is dolgozol, amikor más pihen, ne feledd: „az életnek értéket csak a szolgálat adhat, amellyel az emberek ügye felé fordulunk” – ahogy Márai Sándor írja. Szolgálj még egy kicsit, de esténként pihenj, tervezd a szabadságod, álmodozz! Ez a hónap – Szent Jakab hava – a lehetőségek hónapja legyen.

Ha pedig jól megérdemelt szabadságot töltöd, pihentesd a testedet, lelkedet egyaránt! A lélek pihenéséhez elég egy jó könyv, egy jó beszélgetés a barátaiddal, vagy épp egy magányos séta a gondolataiddal.

Ne feledd: Vándor vagy, tovább kell menned az Úton! Jó utat, szép júliust mindenkinek!

*Krasznai Gyöngyi*

## VÉDELME KAPTAK A PLATÁNFÁK IS



Fotó: Császár Claudia

A vadgesztenyefák után a Kossuth Lajos utcai platánfák is injektlásos kezeléssel estek át június közepén, hogy megvédjék őket a terjedő betegségektől. A súlyosan fertőzött platánsor megmentésére már hónapokkal ezelőtt lakossági összefogás szerveződött. A platánsor teljes kezeléséhez szükséges, 1 600 000 Ft-os összeg civil felajánlásokból (850 000 Ft) és önkormányzati támogatásból (750 000 Ft) állt össze. Utóbbi június 11-én Simon Gyula képviselő előterjesztésére szavazta meg a képviselő-testület, így a megbízott Parkfávédelem Kft. június közepén elvégezte az injektlásos kezelést a platánsoron is.

### MEGSZÜLETTEK



- Vörös Bernát 2019.05.08.
- Kárász Amélia Dorka 2019.05.10.
- Banka Ádin Ágoston 2019.05.13.
- Kenéz Balázs 2019.05.14.
- Scheller Zsófia 2019.05.16.
- Baris Róbert 2019.05.20.
- Radócz Simon 2019.05.23.
- Senger Levente 2019.05.26.

## NYÁRI SZÜNET A VÁROSHÁZÁN

Igazgatási szünet lesz a Piliscsabai Polgármesteri Hivatalban július 22-től július 28-ig, illetve augusztus 5-től augusztus 11-ig. Az ügyintézés és az ügyfelfogadás szünetel, halál esetén anyakönyvi ügyelet: 06 70 456 5512.

## ELISMERÉST KAPOTT KOÓS GÁBOR



A Vasas Szakszervezet Székház dísztermében, az Építők Napja központi ünnepségének hagyományos színhelyén került sor május 31-én az építők köszöntésére. Ennek során dr. Palkovics László innovációs és technológiai miniszter elismerő oklevélben részesítette Koós Gábort az építőipar területén, az építésgazdaság fejlődése érdekében végzett kimagasló szakmai tevékenysége elismeréséért. Koós Gábor kilenc éve az önkormányzat fejlesztési bizottságának tagja, a magasépítési beruházások mérnöki támogatója.

### SPORTORVOSI RENDELÉS

Júniustól elindult a sportorvosi rendelés Piliscsabán, dr. Kelemen Rita rendelőjében.

**Helyszín:** Bajcsy-Zsilinszky út 43.  
**Rendelés ideje:** minden hétfőn 12.00–16.00 (előjegyzés alapján)

**Időpontfoglalás:** kedden és pénteken 11.00–12.00 között  
a 06 26 375 290/14-es melléken.

További információk: [www.piliscsaba.hu](http://www.piliscsaba.hu)

## A CSALÁDSEGÍTŐ ÉS GYERMEKJÓLÉTI SZOLGÁLAT HÍREI

### Pozitív változás az adományosztásban

Tájékoztatjuk kedves ügyfeleinket, hogy jelenleg a kenyér és péksütemény adomány mennyisége mindig többszörösen meghaladja a zöldség és egyéb élelmiszerek arányát. Erre való tekintettel mindenkinek, aki igényli, napi rendszerességgel tudunk adni pékáru. A pékáruért érkezőket szeretettel várjuk 9 és 10 óra között.

### Szünetel a tanácsadás

Az ingyenes jogi tanácsadás és pszichológus foglalkozás a nyári időszakban szünetel. Megértésüket köszönjük!

### A Család- és Gyermekjóléti szolgálat nyári ügyeleti rendje

A családsegítő szolgálat profilja és az adományosztás beindulása miatt az igazgatási szünet helyett nyári ügyeleti rendszer kialakítását tartjuk ügyfélbarát megoldásnak. Az ügyeleti rendszer július 1-től augusztus 2-ig tart majd, ebben az időszakban 8-12 óráig várjuk ügyfeleinket. Rendkívüli, sürgős esetben telefonos ügyeletet is tartunk a 06 70 456 5493-as telefonszámon.

A családsegítő szolgálat munkatársai

## DUGULÁSELHÁRÍTÁS 0–24 bontás nélkül

Csatornázás, csatorna csőtörés javítása

**MARÓCSEK GÁBOR**  
**+36 70 /624-20-81**

**Gabó duguláselhárítás**



## Polgármesteri beszámoló

### Újabb 111 millió forintot nyert az önkormányzat

Örömmel értesültünk arról, hogy a még 2016-ban benyújtott, majd tartaléklistán várakozó épületenergetikai pályázaton 111 677 117 Ft támogatást nyertünk a Széchenyi 2020 program keretében.

A nyertes pályázatnak köszönhetően a két évvel ezelőtti belső felújítást követően most kívülről is megújulhat az orvosi rendelő, és szintén újjászülehet a tavaly szeptembertől újra első osztállyal működő Jókai iskola. Tekintettel arra, hogy az elmúlt években az építőipari szektorban jelentős áremelkedés történt, most a támogatási szerződés szövegén pontosítunk, valamint új közbeszerzési eljárás lefolytatására is szükség lesz. A támogatást várhatóan jövő tavasszal tudjuk felhasználni.

### Útépítési pályázatot nyújtottunk be

A képviselő-testület döntése értelmében pályázatot adtunk be az *Önkormányzati feladatellátást szolgáló fejlesztések* pályázat kereté-

ben járdaépítésre. A kiírás értelmében olyan önkormányzati utak mentén létesülhet járda a támogatásból, amelyek tömegközlekedési eszközökhöz közel találhatóak, azok megközelítését szolgálják. A Fő út mint állami tulajdonban lévő útszakasz nem jöhetett szóba. Legfeljebb 15 millió forintra pályázhattunk. Így választásunk az Új utca Fő út és Kálvária utca közötti szakaszára, a Máriapark utca Fő úthoz közelebbi szakaszára és a Hársfa utca közepes szakaszára esett.

A döntés szeptemberre várható. Nyertes pályázat esetén 75%-os támogatási intenzitás mellett mintegy 20 millió Ft értékben valósulhat meg a beruházás 2020 tavaszán.

### Egyeztetés a Magyar Közúttal

Az elmúlt években kiváló együttműködés alakult ki Piliscsaba Város és a Magyar Közút között. Ennek köszönhetően újult meg 100%-ban állami forrásból a Bajcsy-Zsilinszky út és a Vasút utca, új csomópont létesült a Kenderesi út és a 10-es út találkozásánál, járda és hozzá tartozó vízelvezetés épült a Fő út ezen szakaszán, burkolatot kapott az Iskola utca és a 10-es út találkozásánál lévő tér, illetve megvalósult az Iskola utca felújításának első üteme. Jelenleg együttműködünk a több mint

150 millió Ft értékű, a Fő utat is érintő vízelvezetési pályázatunk előkészítésében. Azt szeretném, ha a következő években is folytatódna ez az együttműködés, ezért májusban személyesen egyeztettem Magyar Lászlóval, a Magyar Közút Pest megyei igazgatójával további járdaszakaszok és zebrák létesítéséről, valamint a Kenderesi úti csomópontnál közlekedési lámpa elhelyezéséről.

### Közbiztonsági fórum

Május 15-én Közbiztonsági Egyeztető Fórumon vettem részt Pilisvörösváron. Főbb témák voltak a közlekedésbiztonság, sebeségmérő eszközök alkalmazása és a gyermekek ellen elkövetett erőszak megelőzésének fontossága.

### EP-választások

Május 26-án Piliscsabán is zökkenőmentesen zajlott le az Európai Parlament tagjainak választása, településünkön az országos átlaghoz képest lényegesen magasabb volt a részvétel.

Farkas András polgármester

Hulladékszállítás  
zöldhulladék-szállítás: július 31.

## KÖSZÖNET A PEDAGÓGUSOKNAK



Minden év júniusának első vasárnapján, pedagógusnapon ünnepeljük azokat, akik egész évben fáradhatatlanul nevelik, terelgetik, okítják a gyerekeinket. A piliscsabai óvodák és iskolák pedagógusait május 29-én a Klarissza-házban köszöntötte a város vezetősége. Farkas András polgármester beszédében kiemelte, hogy Piliscsabán nagyon sokszínű és minőségi az oktatási paletta, a jövőben erre továbbra is kiemelt figyelmet kell fordítani, hogy a város a térség tudásközpontja lehessen. Köszönetet mondott a piliscsabai pedagógusoknak, hogy hisznek a jövőben, formálják és vezetik a rájuk bízottakat. Végül kiemelte az együttműködés fontosságát, mert gyermekeink nevelése közös munka, ahol

csapatként egymást erősítheti a tanár, a szülő és a diák, valamint a városvezetés és az intézmények dolgozói is. A megjelent pedagógusok kikapcsolódásáról a Tamaskó Gábor – Kovács R. Gábor duó zenei műsora gondoskodott, majd a fix program után a jelenlévőknek lehetőségük nyílt kötetlenül, jó hangulatban együtt lenni, beszélgetni – kivételesen a sok-sok nyüzsgő gyerek nélkül, nyugodtan.

**AUTOMATA MOSÓGÉPEK JAVÍTÁSA**  
JÁRMAI JÁNOS

**+36 30 942 7422**



Válogass nálunk a Kurucz fivérek hazai, kézműves First sörkülönlegességei közül



Elérhetőségeink:

- M.A.K. Cukrászda: E-mail: [info@makcukraszda.hu](mailto:info@makcukraszda.hu)  
2081. Piliscsaba, Egyetem utca 3. Tel: +36-26/595-985  
Mobil: +36-70/424-073  
- Mini M.A.K. Cuki: [www.makcukraszda.hu](http://www.makcukraszda.hu)  
2081. Piliscsaba, Fő út 141. [www.facebook.com/makcukraszda](https://www.facebook.com/makcukraszda)  
(a Pont Kereskedés mellett) [www.instagram.com/makcukraszda](https://www.instagram.com/makcukraszda)

A HÁZIORVOSOK NYÁRI SZABADSÁGA ÉS HELYETTESÍTÉSI RENDJE									
	Június 24–28.	Július 2–5.	Július 8–12.	Július 15–19.	Július 22–26.	Július 29. – augusztus 2.	Augusztus 5–10.	Augusztus 10–16.	Augusztus 21–23.
Szabadságon	dr. Kelemen Rita Június 28-án dr. Hoffer Gábor is	dr. Hoffer Gábor	dr. Hoffer Gábor	dr. Hoffer Gábor	dr. Bálint Levente	dr. Bálint Levente	dr. Bálint Levente	dr. Kelemen Rita	dr. Kelemen Rita
Helyettesít	dr. Bálint Levente	dr. Kelemen Rita	dr. Bálint Levente	dr. Bálint Levente	dr. Hoffer Gábor	dr. Kelemen Rita	dr. Kelemen Rita	dr. Hoffer Gábor	dr. Hoffer Gábor

A helyettes orvos mindig a saját rendelési idejében és saját rendelőjében helyettesít. A rendelési időkről tájékozódhatnak a honlapon ([www.piliscsaba.hu](http://www.piliscsaba.hu)) vagy az orvosi rendelő központi számán (26 375 290, 26 375 310).

## ÖSSZEFOGÁS AKLIHEGYEN



dén május 9–13. között folytatódott a Kárpát-medencei Magyar Iskolák Találkozójának programsorozata. Az eseményre a Kárpát-medence öt régiójából érkezett a kárpátaljai Aklihegyre a találkozósorozat többi résztvevője: Felvidékről, Komáromból a Marianum Iskolaközpont, Erdélyből Etéd község, Vajdaságból Bácskertes (Kupuszina), Horvátországból Laskó község általános iskolái, míg az anyaországból, Piliscsabáról a Pádúai Szent Antal Iskola csapata.

A program valójában május 10-én, pénteken kezdődött, előző napon csak a vendégek érkezése és elhelyezése történt meg. A gyerekeket fogadó családoknál szállásolták el, míg a felnőttek egy közös épületben, a Református Egyházköz-ség vendégházában kaptak elhelyezést.

Pénteken reggeli után szentmise volt a templomban, aztán az iskolába vonultunk,



ahol bemutatkoztak az iskolák. Minden csapat készített egy tablót az elmúlt évek eseményeit megörökítő fotókkal, majd bemutatta az iskolát, ahonnan jött. Utána mese- és mondanó versenyre került sor, amelyen minden iskolából egy-két tanuló vett részt. Rákóczi-év lévén a mondák jelentős része a kuruc kort idézte fel.

Ezután közös ebéd volt vendégházban. Az aklihegyi pedagógusok és szülők készítettek a finom falatokat. Délután a falu és környékének megismerésére indultunk. Sajnos az esős időjárás nem engedte, hogy mindenhová eljussunk, de a lényegesebb részeket be tudtuk járni. Este vacsora után a gyerekeknek a Kokas együttes táncháza jelentett szórakozást, míg a felnőttek Péterfalván egy étteremben beszélgethettek.

Szombaton közös kiránduláson vettünk részt. A munkácsi vár megtekintése után a Sipőc vízeséséhez mentünk, közben a Latorca folyót is megsodáltuk, ahogy a sziklák és kövek között rohan. Este közös vacsora volt a vendégházban.

Vasárnap reggel istentisztelet után sport-délelőttöt rendeztek, elsősorban a labdarúgást kedvelők számára. Szerencsére az időjárás megengedte a szabadterei programot. Ebéd után a gyerekeknek kézműves foglalkozás volt, a felnőtteknek Horkai Sámuel idegenvezető

A találkozó hírét a Kossuth rádió is közreadta május 13-án, *Határok nélkül* című műsorában.

Húsz év után elmondhatjuk: a rendezvény elérte célját. Jó látni, ahogy a gyerekek ismerkednek, barátkoznak egymással. Különböző régiók, más körülmények mindenütt, de a közös anyanyelv, a közös múlt segít a határok lebontásában. Barátságok tudnak kialakulni, vagy legalábbis ismeretségek, ami segít elfogadtatni a másik ország magyarságát egymással. Az elmúlt 20 év is megteremtette a maga gyümölcsét. Akik az első találkozón még diákként vettek részt, mára már pedagógusként és szervezőként voltak jelen.

A partner iskolák – Komárom kivételével – kis települések iskolái. Sokat küzdenek megmaradásukért, azért, hogy a fogyó gyermeklétszám ellenére az iskola fenn tudjon maradni. Különösen élesen jelentkezik ez Laskón és Bácskertesben, ahol az alacsony népszaporulatot meg az elvándorlás és az állományelvonás terhe is nyomasztja. Etéden pedig az elszaporodó roma népcsoport teszi ki az iskola tanulóinak többségét. Komoly, létért való harc dűl a végeken. Most nem karddal és dárddal harcolnak a harcmezőn. A küzdelem a lelkekben zajlik, terepe pedig az iskola és a templom.

Ezek a találkozók, ha többet nem is, de a reményt, a hitet fel tudják ébreszteni az emberekben. Ilyenkor összefog az egész faluközösség, hogy a vendégeket méltóképpen elláthassák. Ez az összefogás mutatkozott meg idén Aklihegyen is. Talán marad valami a lelkekben. A vendéglátókban. Mert hogy a vendégek sokkal gazdagabban mentek haza, az biztos.

tartott előadást Kárpátalja múltjáról, utána pedig Csáky Csongor, a Rákóczi Szövetség elnöke mutatta be a szervezet munkáját, működési területeit. Este került sor a találkozó záró eseményére, a gálaműsorra, ahol minden iskola 10-15 perces előadást tartott. Rendkívül vegyes, sokszínű, érdekes műsort láthattunk. Utána közös vacsora volt a vendégházban.

Hétfőn, 13-án reggeli után elbúcsúzott egymástól a társaság. A rendezvénysorozat nem marad abba, jövőre Bácskertes lesz a találkozó házigazdája.

Mocsáry Dezső



## HŐSI HALOTTAINKRA EMLÉKEZTÜNK

Május 27-én, hétfőn este 6 órakor tartották Piliscsabán a hősök napi megemlékezést. Az eső ellenére sokan eljöttek, hogy idejüket az első világháborús hősök emlékének szenteljék. Az iskolások szép műsorral készültek. Először a Hauck János Német Nemzetiségi Általános Iskola kórusa szerepelt, majd a Pádúai Szent Antal Általános Iskola és Gimnázium leánykara énekelt népdalokat.

Farkas András polgármester annak kapcsán kezdte beszédét, hogy tavaly novemberben emlékeztünk meg az első világháború lezárásának 100. évfordulójáról, és 2020-ban lesz 100 éve, hogy megkötötték a trianoni békeszerződést. A frontról hazakereszt katonák egy egész más országot találtak itthon. Ebben a másfél évben olyan veszteségeket szenvedett el Magyarország, amire korábban nem volt példa, a hősi halottak harcának értelmét megkérdőjelezte Trianon tragédiája. Ennek a veszteségnek a néma fájdalma látható az emlékmű női alakjának arcán is. Sajnos az üzenet is néma maradt, amelyet piliscsabai elődeink küldtek nekünk 1926-ban, az emlékmű állítása-kor. Tavaly, az emlékmű áthelyezésekor ugyanis előkerült egy időkapzsula, amiről azóta kiderült, hogy a benne lévő üzenet sajnos már nem olvasható.

Mi azonban nem maradhatunk némák, szükséges, hogy évről évre megemlékezzünk azokról, akik fegyverrel vagy anélkül odaadón szolgálták a hazát. Miközben emlékezünk, becsüljük meg, hogy közvetlen háborútól mentes korban élhetünk: „Halottaink legyenek példaképeink, mi pedig éljünk békességben.”

Komáromi Hajnalka



A bölklászás és az egyik állomástól másikig való vándorlás közben vicces volt találkozni és lepacsizni a gólyalabas emberrel, óriásbubikat kergetni, szívesen csodáltuk a kézműves árusok portékáját vagy épp a Piliscsabai Amatőr Festők Klubjának alkotásait. Szerencsére a szórakozás mellett az éhes és szomjas látogatókról is gondoskodtak a szervezők: főtt étellel, szendvicssel és mindenféle egyéb finomsággal is jóllakhatók, akik a parkban ért az ebéd- vagy uzsonnaidő.

Köszönet a szervezőknek, hogy idén is maradandó élménnyé tették ezt a napot a piliscsabai gyerekek és családok számára. Reméljük, jövőre ugyanígy, ugyanígy – rajtunk nem fog múlni!

PP

## NAPSUGARAS GYEREKNAP

Híába volt idén szokatlanul esős a május, a piliscsabai családokat és gyerekeket kegyeikbe fogadták az égiek. Május 18-án, a Szepesti-napon és egyben városi gyermeknapon hívogatóan kellemes, tavaszi-nyári napsütés várta és kényeztette a rendezvényre kilátogató családokat.

A Dr. Szepesti László Szakközépiskola hatalmas parkjában, az árnyas fák alatt kellemesen elfért egymás mellett a sok látogató. A rendezvény egyik vonzereje éppen ez: több helyszínen és egész nap zajlanak a programok, így elkerülhető a tömeg, a tülekedés, a tűző napon való hosszú sorban állás. Ehelyett kényelmesen bebarangolhatjuk a parkot, itt állatokat nézegethetünk (és

simogathatunk), ott kézműves programok és kedves családi játékok várnak minket, amott felmászhatunk a traktorokra, munkagépekre (és ezzel kimondhatatlanul boldoggá is tettünk jó pár tucat gyereket).

Kalap Jakab délelőtti kutyás-bábos műsora egyformán nevette meg a gyerekeket és a felnőtteket is jól elhelyezett poénjaival, de sok csodálkozó és elismerő tekintet kísért a bábujukkal együtt táncoló Maminbábás anyukák bemutatóját és a piliscsabai néptáncscsoport fellépését is. Volt lovaglás, kocsizás, játszóház, kézműves alkotó sarok, kürtöskalács sütés, arcfestés, a nagyoknak plazmavágás és sok-sok egyéb program.





## 25 ÉV AZ EGYHÁZZENE SZOLGÁLATÁBAN

Ezen a címen jelent meg egy könyv a XXV. Jubileumi Piliscsabai Egyházzenei Napokra, amelyek megrendezésére május 17–19-ig került sor. Akik szeretik a komolyzenét és részt szoktak venni ezeken a rendezvényeken, tudják, hogy miről van szó, és azt is, hogy minden egyes alkalommal lélekben mennyivel gazdagodnak. Akik nem jönnek el, nem tudják, mennyivel maradnak szegényebbek.

25 év egy rendezvény életében nagy idő. A könyv közel 130 oldalon visszatekint a múltba: megtudhatjuk, hogyan indult a Piliscsabai Egyházzenei Napok (PEN) rendezvénysorozat, kik szervezték, milyen kórusok jöttek el határon belülről és kívülről is, milyen nevezetes személyiségek írtak a rendezvény emlékkönyveibe – mindez kevés szöveggel és rengeteg képpel. A képeken természetesen nemcsak a kórusok és az emléklapok átadás-átvételének ünnepélyes pillanatai láthatók, hanem a hallgatóság soraiban esetleg megpillanthatjuk önmagunkat, vagy ismerőseinket, barátainkat is. A könyv igazi meglepetés volt. Minden nap végén a rendezvény díszvendégeinek Farkas András polgármester úr 1-1 példányt ajándékozott.

A rendezők a második napon két kórus fellépése közé beiktattak egy ünnepi szentmisét, amelyen az egyházi énekeket kiváló hangú szólisták énekelték. Felemelő volt.

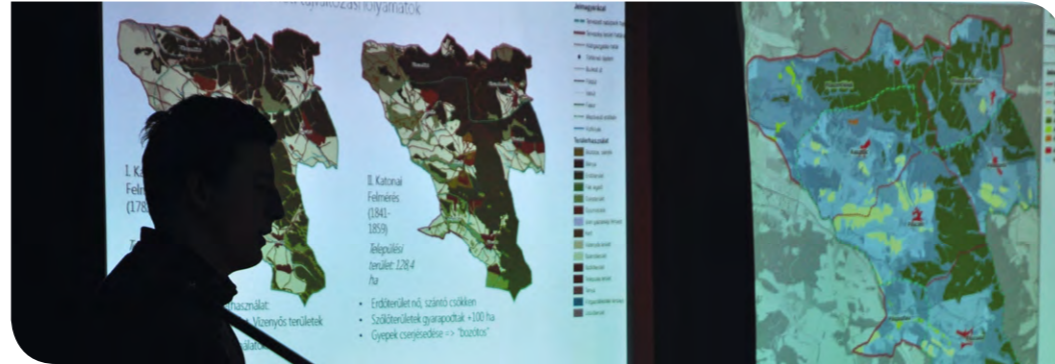
A legnagyobb meglepetés a harmadik nap végén következett. A díszvendégek az előző napokhoz hasonlóan a polgármester úrtól megkapták a könyveket, majd Csíky Gábor alapító a mikrofonhoz lépett és viszonylag rövid bevezető után közölte, hogy minden jelenlévő (kórustag, hallgatóság) az évforduló alkalmából 1 példányt emléklül kap, hogy a könyvek alapján ilyen jellegű rendezvényhez kedvet kapjanak máshol is.

Mindezért köszönet az alapítónak, szervezőknek, rendezőknek, segítőknek. Csíky Gábor alapító nevét ismerik. És kik a többiek? Nem tudják? Tényleg? Érdekes! Kicsi ez a város. (Mármint lélekszámát tekintve.) Itt élnek közöttünk. Naponta találkozunk, beszélünk velük, vagy látjuk őket – csak ők egy kicsit mások. Napi munkájuk, gondjaik után fáradtan ugyan, de tesznek valamit lakóhelyükért. Miért? Mert szeretik ezt a gyönyörű települést. Az ilyen rendezvények közelebb hozzák, hozhatják egymáshoz az embereket, amire egyre nagyobb szükség van.

Egy biztos. Ha ezek a rendezvények egyszer valamilyen oknál fogva megszűnnek, Piliscsaba város szegényebb lesz. Még egyszer köszönet a rendezvény alkotóinak, létrehozóinak!

„Ülj le ahol énekelnek,  
Daluk nincs a rossz embereknek.”  
(Goethe)

Lukács Károly



## VIDÉKFEJLESZTÉS, NATÚRPARK

Bemutatták a Pilisi Natúrpark előkészítő tanulmányát a tájépítész hallgatók.

A Szent István Egyetem tájépítész szakos hallgatói az elmúlt év őszi tanáraiakkal elkezdték feltérképezni a Pilis természeti értékeit. A Pilisi Natúrpark programhoz Piliscsaba és Keszthely mellett Piliscsév, Pilisszentkereszt, Pilisszántó, Pilisjászfalu és Pilisszentlélek csatlakozott.

Május 13-án délelőtt a Klarissza-házban meghallgathattuk az elmúlt bő fél év munkájának az eredményét. Farkas András polgármester köszöntője után Nyíró András, a Virágzó Keszthelyi Egyesület elnöke a szervezők nevében megvilágította: a natúrpark célja, hogy élhető környezetünk legyen, amit gyermekeink is élvezni tudnak majd. Ezután dr. Szilvácsku Zsolt, a Magyar Natúrpark Szövetség alelnöke arról beszélt, hogyan kezdődött az ötvenes években a natúrparkok alapítása.

A diákok tanulmánya hat pilléren épült: 1. Táj, természeti adottságok feltárása, 2. Természeti és kulturális örökség védelme, 3. Terület-, vidékfejlesztés, helyi gazdaságfejlesztés, 4. Turizmus, 5. Táj identitás, helyi közösségek fejlesztése, 6. Konfliktusok, problémák feltárása, javaslatok.

Először is számba vették a Pilis természeti értékeit, turistautakat, kilátókat, barlangokat, mészegetők emlékhelyeit, szakrális helyeket, forrásokat. Vizsgálták a mezőgazdaságba bevont területek változását is, illetve hogy mik az erősségei és mik a gyengeségei ennek a vidéknek. Majd javaslatot tettek arra, hogy milyen fejlesztéseket, változtatásokat lehetne véghez vinni. A tanulmánynak ez a második fele nagyon érdekes témákat hozott fel.

Erősségei ennek a területnek elsősorban maga a természeti környezet és erőforrások, az oktatási intézményhálózat, a magas vállalkozói aktivitás, Budapest közelsége, az alacsony munkanélküliség, kerékpárutak, turistautak, lovardák megléte, helyi termelők, vendéglátóhelyek és a vasút jelenléte. Azonban gyengesége,

hogy a települések közötti tömegközlekedés nem megfelelő, túl nagy az ingázók száma, és területileg nagyon megosztott. További veszélyek, ha a jövőben nem tesz semmit ez a vidék, hogy csökken a nemzetiségi arány a kiköltözők miatt, alvóvárosok alakulnak ki, túlságosan szétterülnek a települések, csökken és károsodik a zöld környezet.

Azonban ha kialakul egy aktív, szoros natúrparki együttműködés, akkor elkerülhetőek lesznek ezek a negatív irányú változások. Például a turizmust a fenntarthatóság jegyében kell fejleszteni, a betelepülőket integrálni kell, és helyi összefogással, belső erőforrásokra kell alapozni a fejlesztéseket. Meg kell próbálni helyben tartani a munkaeerőt, távmunkát biztosítani, az identitástudatot, közösségeket megőrizni, a természeti területek csökkenését megakadályozni. A közösségi közlekedés fejlesztésével, vasúti menetrendhez igazításával, kerékpáros útvonalak bővítésével és a többi fejlesztéssel – turistákat vonzó tevékenységek, pl. pincék, gasztronómia, falusi turizmus – gazdasági fellendülés, a természetvédelem erősödése és a turizmus fellendülése is várható lesz.

Forrás: naturpark.hu

### Mi az a natúrpark?

A natúrparkok fő tevékenységi területei: a természeti és kulturális örökség védelme, a környezeti nevelés és a szemléletformálás, a vidékfejlesztés, valamint a turizmus és pihenés.

A natúrpark az ország jellegzetes természeti, tájképi és kultúrtörténeli értékekben gazdag területein, helyi közösségek által létrehozott, tájszintű együttműködés, melynek célja a természeti és kulturális örökség megőrzése, bemutatása és a vidék fejlődését elősegítő hasznosítása.

A natúrpark az integrált védelem elvére építve a tájat és a természetet nem a tájban élő embertől, hanem azt vele együtt hasznosítva védi meg.



## 10 ÉV, A JÖVŐNK MÚLTJA

A Csabagyöngye Egyesület idén 10. alkalommal rendezte meg a Madarak és Fák Napját.

Az indulás szomorú volt, mert esett az eső, ezért az erdőn keresztüli túra elmaradt, és koscsikkal vitték fel a tisztásra az érdeklődőket. Szerencsére 10 órakor elállt az eső, és gyönyörű, verőfényes idő köszöntött ránk. Sajnos sokan megijedtek az időjárástól, de a 12 órás kezdésre már meglepően sokan lettek, sőt az ország más településeiről és külföldről is érkeztek.

A program során Farkas András polgármester az egyesület részére átadta a képviselő-testület által adományozott Piliscsabáért emléklapokat. Ezt követően az egyesület elnöksége tiszteletbeli tagjává fogadta dr. Déri Jánost, a Hortobágyi Madárkórház igazgatóját. Erről igazoló oklevelet és egy kisplasztikát nyújtottak át, melyet Hegedűs Kata, az egyesület tagja készített. Ezután a „madárdoktor” előadást tartott a madarak mentéséről és arról, hogy miért is van szükség a madarakra. A Gomba-szikla meglátogatása is már-már kötelező rítusa a Madarak és Fák Napjának, hiszen ennek a híres természeti csodának egyre nagyobb a híre, nemcsak az országban, de külföldön is.

A hortobágyi szabadidős egyesület zenekara a slambucfőzés „melléktermékeként” végig-

zenélte a rendezvényt. Mindezt rendkívül kulturáltan, kellemes háttért adva a szép időnek, a környezetnek, az ebédnek és a programoknak.

Nem képzelhető el már ez a nap Pálvölgyi István mesterszakács és csapata nélkül sem, akik most pulykaragu levestel, valamint platin készült, fantasztikusan fűszerezett flekkennel, különféle savanyúságokkal és friss kenyérral kényeztették az izlelőbimbókat. Természetesen az italokból is fogytak rendesen.

Ebéd után következett az óvodásoknak és az iskolák alsó tagozatosainak indított rajzverseny eredményhirdetése. A díjakat a budapesti állatkert és a szentendrei skanzen adományozta.

Németh András, Styevola István,  
Tóth Sándor – szervezők

Az egyesület 2005 júniusában alakult, önkormányzati elven működő érdekvédelmi és érdekképviseleti közhasznú civil szervezet. Főbb céljai közé tartozik Csabagyöngye lakókertjének környezetének védelme, élővilágának megóvása. Az egyesület minden évben megrendezi a Madarak és Fák Napját, amelynek nem titkolt célja a településfejlesztés, a tudatosan szervezett természetvédelem és nem utolsósorban a közösségfejlesztés.



## KLARISSZA-HÁZ

Művelődési Információs  
Központ és Könyvtár  
Templom tér 9.



26 575 399, klarisszahaz@gmail.com,  
www.klarisszahaz.hu

### A KÖNYVTÁR NYITVATARTÁSA:

Hétfő: zárva  
Kedd-csütörtök: 10:00-18:00  
péntek: 08.00-18.00  
Szombat: 8:00-12:00

A KÖNYVTÁR TELEFONSZÁMA: 26 375 355  
E-MAIL: konyvtarпилссaba@gmail.com

### NYÁRI SZÜNET A MIKK-BEN:

2019. július 22. – augusztus 12.

Júliusban és augusztusban  
az állandó programok szünetelnek.



július

## 05-06

PÉNTEK, SZOMBAT

### V. PILISCSABAI MŰVÉSZETI FESZTIVÁL ÉS CSABA-NAP

CSABA-KERT, KLARISSZA-HÁZ,  
URADALMI HÁZ

Részletek a plakáton a múlt havi számban.

## URADALMI HÁZ

Templom tér 13.



július

## 06

SZOMBAT 19.00

### KITEREGETÉS

Szabó János/Szabcsi fény-  
képkiallításának  
megnyitója

Megtekinthető  
július 19-ig szerdán,

csütörtökön, pénteken 10-14-ig,  
szombaton 8-12-ig.

'Kitergetés'  
Szabó János / Szabcsi  
fénykép kiállítása

Megnyitó: 2019. július 6. szombat 19.00  
Megtekinthető: július 19-ig, szerdán, csütörtökön, pénteken 10-14-ig,  
szombaton 8-12-ig

Hely: Piliscsabai Művészeti Galéria  
Templom tér 13. (Uradalmi ház)

Megnyitják: Biza Klára főszervező &  
Farkas András polgármester  
Köszöntőt mond: Szelke László igazgató

Szervező: Művelődési Információs Központ és Könyvtár  
Piliscsaba (Klarissza Ház)

## MIT CSINÁLJAK A PÉNZEMMEL?

2019. május 21-én 18 órától *Mit csináljak a pénzzel? Iránytű a pénzügyi rendszerben* címmel tartott előadást Kisgergely István, a Magyar Nemzeti Bank munkatársa a Klarissza-házban.

Az előadás bevezető részében ismertette a pénz általános fogalmát, valamint a pénz jellemzőit és a pénz megjelenési formáit. Bemutatta a pénzt közpénzügyi, valamint magánpénzügyi funkciók szempontjából. A funkciók felsorolása után megjelenítésre került a közpénzügyi intézményrendszer, mint pl. az ÁSZ, NAV, MÁK, valamint a magánpénzügyekhez tartozó bankok, biztosítók, pénzügyi közvetítők, valamint az ezek felügyeletét ellátó Magyar Nemzeti Bank (továbbiakban: MNB) és a védelem eszközei, mint az Országos Betétbiztosítási Alap, Befektető-védelmi Alap. A pénzügyi intézményrendszerrel az előadó ismertette az egyes intézmények feladatait, kapcsolatukat az állampolgárokkal, és hogy milyen esetben hova fordulhatnak.

Az előadás törzsében összehasonlította először is a megtakarítást és a befektetést, majd bemutatta a kettő közötti különbséget. A továbbiakban az egyes életszakaszokhoz – mint iskolai évek, aktív évek, nyugdíjas évek – kapcsolódóan felvázolta az egyes megtakarítási és befektetési lehetőségeket.

Az előadás végén a különféle megtakarítások, befektetések, valamint a pénz használatához köthető ismeretek kapcsán rövid kitérőt nyújtott az MNB honlapján fellelhető és az eligazodást segítő pénzügyi navigátor alkalmazások között, majd megválaszolta a felmerülő kérdéseket.

Szelke László

## PIPACS KÁVÉZÓ

Bajcsy-Zsilinszky u. 6.



július

## 06

SZOMBAT 17.00

### BÁRÁNYTÁNC

Benkő Ildikó  
Báránytánc című  
verseskötetének bemutatója.



**Családiházak kivitelezése  
az alaptól a tetőig**  
**06 70 324 92 70**

## MÖRK LEONÓRA KÖNYVBEMUTATÓJA

Jó hangulatú, őszinte beszélgetésre került sor Mörk Leonórával a június 7-én megtartott író-olvasó találkozón, mely a PIKK második nyilvános rendezvénye volt.

A találkozón először dr. Szelke László köszöntötte az írónőt és beszélgetőtársát, majd szót kért dr. Drobinoha Angéla, aki ezt az alkalmat használta ki, hogy átadhassa – a Magyar Alkotók Nemzetközi Egyesülete megbízásából – a klub vezetőjének, Holécziné Tóth Zsuzsának a Nívódíjat, melyet az április hónapban megtartott gálaműsorán betegsége miatt nem tudott átvenni.

A megható pillanatokat követően Zsuzsa kérdéseire válaszolva Leonóra beszélt arról, hogyan kezdődött újságírói, írói és műfordítói karrierje. Vidám sztorikat felidézve elmondta, hogyan dolgozik együtt dr. Csernus Imrével – akinek eddig négy könyvét szerkesztette. Majd arról beszélt, milyen apropóból írta meg első könyvét, mely *Az utolérhetetlen Mr. Yorke* címet viseli, és miként került sor a ne-

ves pszichológusokról készített interjúkötetére *A vámpír vonzásában, avagy miért szeretjük a sötét lényeket* címmel. Ezeket a köteteket követően került sor *A Hellinger-Madonna* megírására, melynek kapcsán az írónő mesélt ennek a családállítás módszernek a titkairól, majd arról, hogy ebben a kötetben – és az ezt követő négyben is – több idősíkon játszódnak a múlt titkait kutató, történelmi tényeket is olvasmányos módon feldolgozó, szerelmi szállal átszőtt regények követték egymást. Így van ez az idei Nemzetközi Könyvszemlére megjelent *Ködkirálynőben* is, mely több könyvéhez hasonlóan Németországban játszódik.

Leonóra hallgatói kérdésre elmondta, miért vonzódik Tübingiához, de válaszolt arra is, hogy újságírói, szerkesztői munkája (jelenleg is gyakran ír a Nők Lapjába, és vezető szerkesztője az ELLE magazin magyarországi számainak) mennyiben segíti őt a regényírásban.

A hozzászólásokat követően a MIKK vezetője virággal köszöntötte a vendéget és a klub



vezetőjét, majd a találkozó végén sor került a dedikálásra és kötetlen beszélgetésre.

Bízunk benne, hogy a nyári szünetet követően is lesznek még a PIKK-nek hasonlóan jó hangulatú rendezvényei.

Szelke László

## A Városi Könyvtár e havi ajánlata



### Bartos Erika: Brúnó Budapest 4. Pest fényei

Tudod-e, hogy a Duna partja régen a mai Pozsonyi úton húzódtott? Mit jelent a Sétáló Naprendszer, és kiknek a szobrát láthatjuk a Hősök terén? Ismered-e a Fűvészert vagy a Keleti pályaudvar történetét? Az építész-mérnök végzettségű meseíró egy kedves történet és részletgazdag rajzok segítségével kalauzolja végig az óvodáskorú olvasót Budapest nevezetes helyszínein.



### Richard Paul Evans: Michael Vey 6. Hádész bukása

Michael és az Elektroklán eddigi legveszedelmesebb küldetésükre készülnek. Néhányan talán sohasem térnek vissza. Az ellenállás vezére, akit csak a Hang néven ismernek, úgy gondolja, csakis akkor bukathatják meg végérvényesen az Elgent, ha megszerzik a pénztartalékait. Michaelnek és a barátainak segítségre van szükségük... Nagyon nagy segítségre.



### Jojo Moyes: Mióta megszerettelek

A trilógia világszerte milliók által várt újabb kötetében tovább folytatódik a hatalmas sikert aratott *Mielőtt megismertelek* című regényben bemutatott Lou Clark története. Lou sok mindent tud. Azt viszont nem tudhatja, hogy miközben beleveti magát New York társasági életébe, hamarosan megismerkedik valakivel, aki jókora felfordulást okoz a lelkében. Merthogy Josh elképesztő módon emlékezteti valakire, akire rendkívül fájdalmas visszaemlékeznie...



### Loreth Anne White: A csali

Tizenkét évvel ezelőtt Sarah Bakert elrabolta és számtalanszor megerősökölt a Watt Lake-i gyilkos. Hónapokat töltött a férfi fogságában, de végül sikerült megszöknie. A sorozatgyilkost elfogták. A poszttraumás stresszel küszködő Sarah Olivia West néven lel menedéket a Broken Bar Ranchen, ahol a sebei végre gyógyulni kezdenek. A rendőrök egyikének azonban meggyőződése, hogy nem a valódi Watt Lake-i gyilkost tartóztatták le.



### Fábrián Janka: Virágszál

Urbán Flóra, egy gazdag budai ügyvéd elkényeztetett, önféjú lánya beleszeret a költői álmokat dédelgető, nagyravágó, jóképű boltossegédbe. Tudja, hogy a házasságba az apja nem egyezne bele, ezért a lány nemtelen eszközökhöz folyamodik. Terve azonban nem válik be, sőt: tragédiák sorozatát indítja el. Néhány évvel az eset után Flóra igyekszik rendezni az életét, és férjhez megy. A múlt azonban mintha ismételné önmagát: Flóra nevelt fia bejelenti, hogy nőszülni készül, és a választottja egy ápolónő. Flóra, aki egykor mindent megtett volna egy egyszerű boltossegédért, most mindent elkövet, hogy megakadályozza a rangon aluli házasságot...



# KLOTILD-NAP 2019

2019. június 2-án tizenharmadik alkalommal adták át a Klotild-díjakat Piliscsabán.

A Piliscsabai „Klotildliget” Község- és Természetvédő Egyesület rendezvényét hagyományosan a Klotild névnaphoz legközelebbi vasárnapon rendezik meg, a városrész névadója és alapítója, Klotild főhercegnő szobra előtti kis téren. Az esőre hajló időjárás ellenére sokan jelentek meg a rendezvényen.

Katona Gyula, a Klotildliget Község- és Természetvédő Egyesület elnöke ünnepi beszédében az egyesület céljairól, küldetéséről és a közelmúltban megvalósult fejlesztéseikről, rendezvényeiről számolt be. A tavalyi évben az egyesület tagjainak köszönhetően újult meg a Ferenc-forrás, felállították a klotildligeti vasúti megállóban a hirdetőtáblát, és idén is részt vettek a tavaszi városkarításban.

Gróf Seremetyeff-Papp János méltatta ünnepi beszédében a helyi és országos fejlesztéseket. A Habsburg-Lotharingiai ház magyar ágának tagja restaurátor-művészként különösen örül az építészeti, művészeti alkotások helyreállításának. Beszédét Kölcsey Ferencet idézve zárta: „Hass, alkoss, gyarapíts: s a haza fényre derül!” Az ünnepségen Karkó Ádám, az esemény narrátora mondta el Nagy Ella *Klotildligetért* című versét, később pedig Tamási Áron egy novelláját olvasta fel.

A Klotild-díj idei díjazottjait Csíky Gábor, az egyesület alapítója méltatta. Posztumusz kitüntetésben részesült *Musztek Erzsébet* tanárnő, aki kiemelkedő pedagógiai munkásságán túl rengeteget tett Klotildliget szépítéséért, a természetvédelemért. Nevéhez fűződik többek között a Madarak és Fák Napja rendezvénysorozat elindítása is. Díjazták az MCM bolt alapítóit és dolgozóit, akik a családiás üzlet példás működtetésével szolgálják a városrész polgárait. Végül Csíky Gábor a 85 évesen is aktív *Bindes Ferenc* atyát méltatta, aki nyugalmazott győri egyházmegyei plébánosként aktív nyugdíjas éveit tölti Klotildligeten, gazdagítva az egyházközség életét, és már tíz éve elválaszthatatlan tagja a piliscsabai közösségnek.

A díjakat gróf Seremetyeff-Papp János és Farkas András, Piliscsaba polgármestere adták át. Ezután került sor a koszorúzásra Piliscsaba Város Önkormányzata, a Fidesz Magyar Polgári Párt és a Piliscsabai „Klotildliget” Község- és Természetvédő Egyesület képviselőinek közreműködésével.



A Klotild-nap befejező programja a Klotildligeti Plébániatemplomban elhangzott hegedű-hárfa hangverseny volt, *Földesi Lajos* hegedűművész és tanítványai, valamint *Kocsis Andrea* hárfaművész közreműködésével. A hangverseny - immár második alkalommal - Klotildliget egykori lakója, a nemzetközi hírű hegedűművész és pedagógus Vermes Mária emléke előtt tisztelgett.

Barcsik Géza



## HATÁRBEJÁRÓ TÚRA: KIS-SZÉNÁS

Május 18-án újból határbejáró túrát tartottunk a Község- és Természetvédő Egyesülettel, az 1274. május 17-i határbejáró oklevelünk tiszteletére. Az idén már 9. alkalommal megrendezett évfordulós kiránduláshoz ez alkalommal az esztergomi Meteor Természetbarát Egyesület is csatlakozott. Az idei új úti cél a szentiváni határban álló Kis-Szénás hegy 431 méteres csúcspontja és a mellette lévő Csabai-árok és Csaba-föld területe volt. Útközben a MOL-ösvény után útba ejtettük a Kavics-hegy (Schotter-berg) mögötti híres Ördögoltár sziklát is, melynek környékét most egy többsávos elkerülő út veszélyezteti. Ezután a középkori Esztergom-Buda főútvonalán, az egykori Lötér mentén a Borókás-árokban értük el a Kis-Szénás alját. Innen némi meredek mászás után abszolválhattuk a hegy 431 méteres csúcspontját. A gyönyörű kilátás és a ragyogó napsütés kárpótolt minket az addigi fáradságért. Jó érzés volt üdvözölnünk azt a hegycsúcsot, melyet oklevelünk 1274-ben Berch (Bérc) néven említ! Ezek után a jól megérdemelt ebéd közben helytörténeti előadást hallhattunk Piliscsaba középkori határbejáró okleveléről és az akkori emberek életéről. Hazafelé az egykori katonai lötérre vezető régi úton haladva érkezünk vissza kiindulási pontunkra, a felújított MOL-ösvény térképészeti táblájához.

Így végezetül 21 fővel és egy tacsival, 10 kilométert letudva, 190 méteres szintemelkedéssel, 5 óra alatt teljesítettük a határbejárás tervét. Külön örömmünkre a kirándulásra a Magyar Honvédség tartalékos kadétjai is elkísértek.

Radányi Béla  
egyesületi alelnök

## MÖCKMÜHLBEN JÁRTUNK 15 ÉV BARÁTSÁG

Németországi testvérvárosunk, Möckmühl meghívására 17 fős delegációval érkezünk az idei Stadtfest rendezvényre. A német önkormányzat és a Hauck János Német Nemzetiségi Általános Iskola küldöttsége közös, nyertes pályázatnak köszönhetően utazhatott. Piliscsaba városának hivatalos küldöttsége képviselőkből és bizottsági tagokból állt.

2019-ben már 15 éves testvérvárosi jubileumunkat ünnepeljük. Ulrich Stammer polgármester úr köszöntését fejezte ki Möckmühl városa nevében, Piliscsaba képviseletében pedig alpolgármesterként én köszöntöttem vendéglátóinkat, a szintén testvérváros, olasz Cherasco város küldöttségét és a möckmühli polgárokat. Ajándékunk egy, a két város ikonikus épületeit ábrázoló, a 15. évforduló alkalmából készült réztábla és ajándékkosár voltak. A söröshordó csapra verése után pedig megkezdődtek a Stadtfest programjai.

Számos családi és baráti kapcsolat, emlék fűzi össze a két város polgárait. Az 1946-os sváb kitelepítés után sok piliscsabai talált itt és a környék településein új otthonra. Testvérvárosi szerződés is a rokoni, baráti kapcsolatok segítségével jöhetett létre. Az idén fennállásának 20. évfordulóját ünneplő Hauck iskola a kezdetektől testvériskolája a helyi Jagsttal Realschule und Gymnasium intézménynek. A három-



napos rendezvénysorozat ismét méltó volt Möckmühl városához. A városi futóversenyen több száz gyermek és felnőtt vett részt számos távon, a színpadon egymást váltották a különböző stílusú zenekarok, a civil szervezetek standjainál egész hétfvégén hajnalig mulattak a helyiek és a vendégek egyaránt. Köszönjük a vendéglátást, köszönjük az elmúlt 15 évet! Várjuk szeretettel Csaba-napi rendezvényeinkre Möckmühl polgármesterét, valamint a város küldöttségét az immár hagyományos, szüreti felvonulásra és bálra.

Bácskai Beáta  
alpolgármester



## NEMZETISÉGI NAP A PÁDUAIBAN

Piliscsaba évszázadok óta soknemzetiségű település. Május 28-án a Pádúai iskolában, ezen a hagyományteremtő rendezvényen az együtt élő nemzetiségek kulturális sokszínűségét ismerhették meg a diákok: a csabai németek, szlovákok és magyarok zenéjét, táncait, hagyományait és viseletüket.

Segítségükre voltak ebben a nemzetiségi önkormányzatok képviselői, a Hauck János Német Nemzetiségi Általános Iskola diákjai Wittmann-né Peller Szilvia vezetésével, a Gesztenyevirág néptáncgyűttesből György Ági és Dukavits Bence szlovák néptáncosok, valamint a Pádúai Szent Antal Iskola 3-4. osztályos néptáncosai, a Szederinda Néptáncgyűttes (felkészítő tanárai Bakonyi Erika és Varga Norbert). A táncosokat Ocskay Rita és Halmos Attila, valamint népzene tanítványaik kísérték.



PP

Mondták, hogy ő egy érdekes nő, vele érdemes beszélgetni. Meg azt is, hogy tök jó a könyve, és tavasszal szervez valami kézműves vásárt a hátsó kertben. Nos, bejött. Tényleg jó a könyve. Nagyon klassz hangulatú volt a Sumlinium névre keresztelt kézműves és design vásár is. És nem csak érdemes, de igazán inspiráló volt a beszélgetés vele. Engedjék meg, hogy bemutassam a négygyerekes anyukát, férjjel és kutyával. A házukban mindenféle sok-sok rajzzal; szobában, étkezőben, konyhában, a falon, az asztalon és szerintem a plafonon is. Ő maga pedig egy színkavalkád kívül-belül. Ő Török Szilvi.



foto: Varga Koppány Adorján

## PARAPUTTY, SUMLINIUM ÉS EGYÉB NYALÁNKSÁGOK

Amikor valaki sokféle dolgot csinál, a kívülről nehezen értik, és elvárják, hogy határozza meg, ki is, mi is ő valójában. Nálad mi a helyzet?

Elsősorban képzőművészeknek gondolom magam, és csak másodsorban íróknak, vagyis annak még annyira azért nem. Az első négy könyvem képeskönyv, az első írói szárnypróbálgatás az ötödik könyv, a Paraputty, itt a szöveg a főszerep, és az illusztráció csak kiegészítő szerepet tölt be. Az írás egy másik tudati szint, ott még figyelni kell. A rajzolás bárhol és bármikor megy.

Ez gyerekként is így volt? Mikor kezdted el rajzolni?

Borsodban nőttem fel, és nagyon természetközelit volt a kisgyerekkorom. Kazalba ugráltunk, tyúkok alól szedtük ki a tojást, naphosszat kint szaladgáltunk. Aztán hetedik koromban kerültünk városba, Kazincbarcikára. A szüleim irodai munkát végeztek, de én tudtam, nem nekem való, hogy utasításokat hajtsak végre, hanem inkább a teremtő világ áll hozzám közelebb.

Rajzolni elég későn, 16 éves koromban kezdtem. Azt gondolná az ember, hogy ez gyerekkorban gyökerezik, de nálam ez egy ké-

sőbb induló folyamat volt. És akkor sem azért, mert annyira szerettem volna, hanem mert a rajztanárnok a gimnáziumban embereket toborzott a fakultációra. Gondoltam, ezt nem lesz olyan nehéz megugrani, és a földrajzot sem, de persze tévedtem. Aztán elvégeztem a rajz-földrajz tanári szakot, majd azzal szembesültem, hogy ezzel a párosítással elég nehéz kitölteni a megfelelő óraszámot.

Ennek ellenére tanítottam 5-6 évig, aztán beszívtam a rajzfilmet. A Varga Stúdióban ismertem meg a férjemet is. Ott nem rajzoltam, hanem mozgáspróba operatőr voltam, és csináltam kifestést is. Ez „favágó munka”, betanított feladatokról áll, de beleláltam általa a rajzfilmkészítés fázisaiba, és ezek után már tudtam saját rajzfilmet készíteni.

Először nagyon nehezen ment a rajz, mert a naturalisztikus, ember utáni rajzolás nem volt a zsánerem. Inkább grafikus szemmel látom a világot, és egyszerűsíteni szeretek.

Ennek ékes példái a pecsétek, amikkel most foglalkozol. Honnan jött az ötlet?

Tavaly tanév vége felé ajándékot kerestem a harmadik gyermekünk tanítóinak, de nem találtam. Eszembe jutott, hogy a tanító nénik sokat pecsételnek, és arra gondoltam, hogy a pecsét egy jó vonal, és elkezdtem keresgélni.

Viszont semmi olyat nem találtam, ami szellemi magasságokban illene ehhez a feladathoz. Vagy akár egy kicsit vicces, frappáns lenne. Csak kisállatokat találtam, és olyanokat, hogy „hiányos házi feladat”, amik a régi porzos, hagyományos módszerekhez igazított pecsétek voltak. Ez viszont nem tetszett, ezért megrajzoltam magam. Azóta is folyamatosan rajzolok pecséteket, most már kb. 500 mintám van. Figurák és magvas gondolatok hozzá.

A Paraputty az a bizonyos ötödik könyv, amiben tulajdonképpen a családok életébe pillanthatunk bele, viszonylag intim és meglehetősen vicces szituációkon keresztül. Miért írtad?

Írok a gyerekeknek naplót. Az elsővel kezdtem, és a negyediknek is írok, de már fárasztó volt, hogy mindegyiküknek ugyanazt kellett leírni a naplójába, ezért elkezdtem számítógépen jegyezni, hogy kivel mi történt. Így annyi sztori született és születik, hogy arra gondoltam, összefűzöm egy könyvbe. De nemcsak l'art pour l'art írtam, illetve nemcsak magamnak írtam, hanem az anyákra is gondoltam: el akartam mondani nekik, hogy nem kell mindig a tökéletességet hajhászni. Nem kell fennakadni, ha a gyerek hisztizik vagy kiabál, mert úgyis meg fog nyugodni, és nem kell kétségbe-



esni. Az anyaság ilyen: egyszer fent, máskor lent. Szeretik, hogy ilyen őszinte rálátással írok a gyerekekről.

Hány szalon fut most az életed?

Sok. Van az iskola, az óvoda, a pecsétkészítés, a házimunka, a kerti munka. És igyekszem azért sportolni is, nagyon szeretek úszni. A kutya is igényli, hogy sokat sétáljunk.

Meg a kézműves vásár, a logótervezés, a többi könyvtér és a vállalkozó anyukák csoportja, amiket nem is említettél. Hogyan lehet mindezt összeegyeztetni? És egyáltalán: miért van szüksége egy anyának arra, hogy ennyi mindent csináljon?

A szüleimtől kaptam korábban segítséget és a férjemtől, aki megteremt a hátteret mindehhez. Illetve a pecsétgyártást például teljes egészében ő csinálja. A sok otthon töltött év után az embernek talán szüksége van rá, hogy megmutassa magát. Pedig van otthon is elég dolog, de mégis ezt még plusz a nyakunkba kell venni, mert kell az elismerés.

Sokat gondolkodtam azon, hogy az emancipációval vajon mennyit nyertünk. Hiszen az otthoni munkának még nincs meg az elismertsége, nem dicsérnek meg, hogy „jaj, de ügyes vagy, otthon főzöl” vagy „rendben van a kert”. Ezért muszáj visszamenni a munka-

világába, mert attól érezzük magunkat valakinek. Holott ez nem igaz, mert egy „csak anya” is lehet szuper és elégedett. De mégis – én is – arra vágyunk, hogy valamit hozzátegyünk a családi kasszához, hogy ilyen módon is kivesszük a részünket. És ha még hozzá is adunk az emberiséghez, akkor ez pláne kell. Mint például a természetismerethez kapcsolódó pecsételőfüzetek.

Te most a helyeden érzed magad?

Még nem. Szeretném, hogy a könyveim többekhez eljussanak, és a pecsétek sem ismeretek még. De a rajzolás és az írás érzem fix iránynak. Látom, hogy ez az én utam. Kicsit rajzoló, és kicsit írók.

Honnan jön az ihlet?

Sokféle a tudásanyag, amit innen-onnan hoztam. A földrajzból, a művészettörténetből merítek, de érdekel az irodalom is. Humán beállítottságú vagyok. A történelmi dolgok is nagyon érdekelnek. Ezt a sokféle tudásanyagot összekötöm, és kialakul, hogy mit szeretnék látni. Most például indiános pecséteket terveztem, mert szeretem a természetközeli életformát.

Fontos számodra a szabadság?

Igen, amennyire a keretek engedik. Nagyon szeretem a hétköznapokat, amikor a délelőtt az enyém, a délután pedig a gyereké. De mi a szabadság? A fiam, Koppány játszik Ibsen Nóra című drámájában. Nos, olyan szabadságra nem vágyom, hogy a családot hátrahagyva megvalósítsam önmagam. De hogy azt csináljam, amit szeretek, és közben egy ilyen védett burokból vagyok, azt nagyon élvezem.

Olasz-Hartyányi Nikoletta



## A SUMLINIUMRÓL

Május 11-én benépesült Szilviék családi házában a kertje Magdolnavölgyben, vagy ahogy ők nevezték el: Sumliniumban. Mert ha Piliscsában, az alvén van Stephaneum és Pázmáneum, akkor miért ne lehetne a Sumlin mellett a felvégen Sumlinium.



Nos, a zöldellő kertecskében helyet kapott jó néhány stand, ahol csupa kézműves portéka kereste gazdáját, vagy csupán gyönyörködtette az érdeklődőket. Voltak fűzfavesszőből készült táskák és kosarak, színpompás kézzel készített noteszek minden méretben, szinte ehető szappanok, a tavasz és a nyár legszebb pillanatait idéző táskák és cipők, mindenféle horgolt cukiságok, mesebeli figurák kerámiából, vidám pörgő szoknyák és kiegészítők, csutkákból készült csodavilág, no és persze Szilvi inspiráló, mosolyra fakasztó és nagyon eredeti pecsétjei.

És ami még fontosabb: volt sok önfeláldozó mosolygó, rohanás nélkül, nyugodtan sétálgató és elmélyülten beszélgető felnőtt. Körülöttük kacarászva szaladgáló, olykor maszatos vagy festett arcú (?) gyerekek, és a levegőben tavaszillat, zene és szabadság.





# ENISAJANLOM.HU

## OKOS KÁRTYÁK, FRISS INFORMÁCIÓK PILISCSABÁRÓL ÉS A KÖRNYÉKÜNKRŐL

Piliscsabára és közvetlen környékére fókuszálva kezdte meg működését az enisajanlom.hu weboldal majdnem két évvel ezelőtt. A mobilról is könnyen kezelhető, átlátható felületen kártyák formájában találhatjuk meg a minket érdeklő témákat. Legyen az olyan közérdekű információ, mint a háziorvosok rendelése – vagy éppen a rendelési idő változása pl. szabadság miatt –, a helyi civil szervezetek és egyesületek programjai, vagy épp a környékbeli kisvállalkozások és szolgáltatók, szolgáltatások elérhetősége: ezen a kifejezetten helyi, a kölcsönös együttműködésre építő felületen részletes és aktuális információk várják a felhasználókat.

„Mai, modern világunkban, ha valamilyen információra van szükségünk, akkor szinte mindenki az interneten kezdi a keresést: kézbe veszi a mobilját vagy leül a számítógép elé. Az enisajanlom.hu azért született, hogy a helyi és térségi információkat egy helyen, könnyen kezelhető és kereshető módon, minél naprakészebben összegyűjtsük a helyi emberek számára” – mondta el lapunknak Molnár Tamás, az enisajanlom.hu alapítója és fejlesztője. „Szeretnénk lehetőséget adni a helyi kisvállalkozásoknak és szolgáltatóknak, hogy egy egyszerűen kereshető felületen át megmutassák magukat, a lakosok pedig gyorsan megtalálják azt, akire szükségük van.”

Ha a kereső ikonra kattintva a minket érdeklő kulcsszót – például „fogorvos”, „élelmiszerbolt”, „gázszelő” vagy „sportolás” – beírjuk, a weboldal gyorsan listázza a kapcsolódó kártyákat. Ezeket nemcsak az adott vállalkozás vagy akár civil szervezet elérhetőségei (név, cím, telefon, e-mail) szerepelnek, de megtalálhatjuk aktuális ajánlataikat, programjaikat, azonnal átléphetünk web- vagy Facebook-oldalukra, vagy épp megnyithatjuk a térképes nézetet.

A könnyen kereshető, listázható kártyákat sok esetben már maga a szóban forgó személy vagy kapcsolattartó kezeli, ezekenél így megoldott a friss hírek gyors és közvetlen forrásból történő megjelenítése. Az aktuális információkra – mint például a szabadság miatti változásokra – kis pi-



ros harang figyelmeztet: erre kattintva azonnal láthatjuk is a figyelmünkre érdemes, új információt. Mivel ezek a naprakész kiegészítések azoknál a kártyáknál működnek, amelyeket már átvett a gazdájuk, a szolgáltatóknak érdemes mielőbb saját kezelésbe venniük a hozzájuk kapcsolódó kártyákat. A honlap fejlesztői ebben is – mint minden más kérdésben is – készséggel segítenek.

Az enisajanlom.hu nemrégiben egészült ki egy piliscsabai eseménynaptárral, amely a Piliscsabai Programok Facebook-csoporttal és annak vezetőjével, Bácskai Beáta alpolgármesterrel együttműködve a helyi programok minél teljesebb körű meghirdetését tűzte ki célul. Ide – egy gyors regisztrációt követően – akár mi magunk is feltölthetünk programajánlókat; az enisajanlom.hu ezzel is támogatja az alulról jövő kezdeményezéseket és civil szerveződések. A jól átlátható, mobilról is könnyen kezelhető felületen dátum szerint láthatjuk az előttünk álló piliscsabai programokat. Tervbe van véve a szolgáltatás kiterjesztése Pilisvörösvár, Pilisjászfalu és Pilisszentiván felé is, hogy minél több érdekes, térségi programról értesülhessenek a környékbeli lakosok.

Az enisajanlom.hu-t telefonunk kezdőképernyőjére kitéve akár alkalmazásként is használhatjuk, így mindig csupán pár kattintásnyira vannak a friss információk. Érdemes követni Facebook-oldalukat is, ahol beszámolnak a megvalósuló újdonságokról, hiszen az oldal folyamatos fejlesztés alatt áll. Szívesen várják a felhasználók jobbító javaslatait is, mivel ez egy közös, a helyiek együttműködésén alapuló oldal – ahogyan azt már neve, az „én is ajánlom” sejteti.

PP

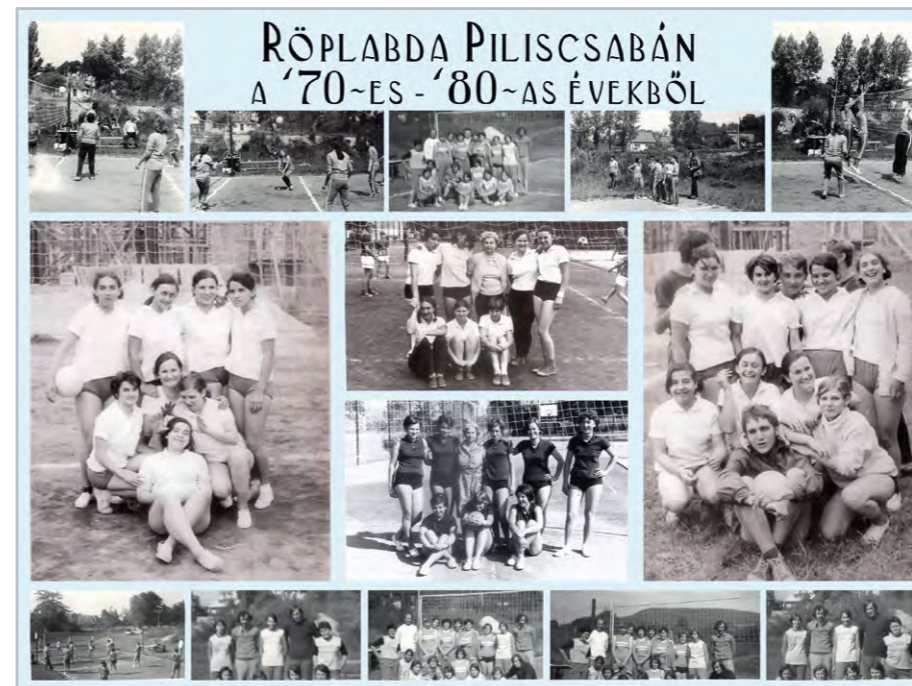


## CIVIL ALAP 2019

Idén 17 piliscsabai civil szervezetet kap pályázati támogatást a város önkormányzatától, összesen csaknem 1,7 millió forint értékben. A képviselő-testület májusi ülésén döntött a pályázatok elbírálásáról. A felhívásra 17 érvényes pályázat érkezett, melyek mindegyike pozitív elbírálásban részesült.

Rendezvényekre:	
Piliscsabai Táncház Egyesület	100 000 Ft
Csabagyöngye Környezetvédelmi Érdékvédelmi Egyesület	100 000 Ft
Piliscsabai Természetjáró Egyesület	100 000 Ft
Mosolygós Napsugár Alapítvány	100 000 Ft
Piliscsabai Céh Egyesület	100 000 Ft
Piliscsaba-Garancstető Érdékvédelmi Egyesület	100 000 Ft
Klotildligeti Óvodáért Alapítvány	100 000 Ft
Piliscsabai Németek Kulturális Egyesülete	100 000 Ft
Deutsche Schule Piliscsaba Alapítvány	100 000 Ft
Piliscsabai „Klotildliget” Községépítő és Természetvédő Egyesület	100 000 Ft
Erdészkeri Gyermekekért Alapítvány	80 000 Ft
Boldog Emilia Roma Kulturális és Hagyományörző Egyesület	98 000 Ft
Piliscsabai Kézművesek Közössége	100 000 Ft
Hajnalcillag Alapítvány	100 000 Ft
<b>Összesen:</b>	<b>1 378 000 Ft</b>

Köztéri karbantartásra:	
Csabagyöngye Környezetvédelmi Érdékvédelmi Egyesület	100 000 Ft
Együtt a Holnapunkért Egyesület	100 000 Ft
Piliscsabai „Klotildliget” Községépítő és Természetvédő Egyesület	100 000 Ft
<b>Összesen:</b>	<b>300 000 Ft</b>



## RÖPLABDÁS TALÁLKOZÓ 35 ÉV UTÁN

A '70-es években induló piliscsabai röplabdacsapatot Weszelovszky Kati néni alapította, majd 1972-ben átvette az irányítást Sarkadi Péter, aki 1984-ig volt az edző. Ekkor megszűnt a röplabda Piliscsabán, ám 35 év után az egykori játékosok most újra találkoztak. A május 11-én megrendezett, jó hangulatú összejövetel és vacsora után az egykori tagok még fáradt csontjaikat is megpróbálták megmozgatni a műfüves kispályán...

Sarkadi Péterné egykori játékos



## PAFC AEROBIK



Júniusban két budapesti versenyen vettek részt versenyzőink, amin sikerült 11 arany-, 18 ezüst- és 9 bronzérmét szerezniük. Ezzel a szép eredménnyel zártuk a versenyszézon első felét, így következhet a megérdemelt pihenés. Augusztusban kezdődnek az edzések, két edzőtábor vár a lányokra, és októberben már a Magyar Kupa III. fordulóiban mutathatják meg, mennyit fejlődtek a nyár folyamán. Köszönjük ezt a felévet Balogh Emesének, Hajdu Viktóriának és Maróti Tímeának. Hajrá aerobik, hajrá PAFC!

PAFC média

## GYEREKFOCI A PSE-BEN

### BOZSIK-TORNA PILISCSABÁN

Most tavasszal is részt vállaltunk a gyermekek hivatalos programsorozatából: május 11-én a területi BozsiK-tornát gyönyörű otthonunkban, a Dévényi Antal Sportközpontban mi rendeztük. Ennek során a körzet U11-es és U13-as csapatai méretették meg magukat. Egy ilyen alkalommal sportolók és sportbarátok szép számmal gyűlnek össze, igazi ünnep ez mindannyiunk számára. Ezen a májusi szombaton az időjárás is kedvezett: Piliscsaba, Pilisvörösvár, Solymár, Nagykovácsi, Pilisszentiván és Pilisjászfalu részt vevő csapatai verőfényes napűtésben focizhatták végig a napot. A jelen lévő pedagógusoknak, edzőknek, vezetőknél hála, egy csodás, gyerekzivajos, játékos, sok mozgásos sport-szombatot tudhatunk magunk mögött, ahol gyerek és szülő is jól érezte magát. ÉS EZ NAGYON FONTOS! Szeretnénk ezúton is hirdetni, hogy a gyerekeknek mennyire fontos, hogy szervezett körülmények között sportoljanak, és hogy a szülei érdeklődjenek irántuk, szurkoljanak nekik, biztassák, ismerjék el a teljesítményüket. Mi a Piliscsabai Sportegyesületben ezt a körülményt teremtjük meg, hogy a gyerkőcöket minél egészségesebb, életrevalóbb felnőttek neveljük, és emellett még tehetségüket is kibontakoztathatják, hiszen a nagyobb klubok is felfigyeltek már a munkánkra, minden esztendőben adunk fel játékosokat NB-s csapatoknak.

Ezúton is köszönjük minden szervezőnek, résztvevőnek, csapatnak és szülőnek a lebonyolításban való segítséget, és szeretnénk biztatni minden környékbeli sportrajongót: gyertek a Piliscsabai Sportegyesülethez!

Gáspár Zsolt



# MEGELŐZHETŐ AZ ALZHEIMER-KÓR?



Valószínűleg sokan azt gondolják, hogy egy Alzheimer-kórról szóló cikk csak bizonyos szűk réteget érint, és főleg az idősebbeket. Hogy ez mennyire nem így van – erről fogok írni.

A nyugati ember átlagéletkora lassan eléri, sőt néhol meg is haladja a nyolcvan évet. Valamennyien jó egészségben, szellemi képességeinket megőrizve szeretnénk idős éveinket eltölteni. Ez azonban túl gyakran nem sikerül: a demencia, és annak is leggyakoribb oka, az Alzheimer-kór egyre többet érintő betegség. A prognózisok szerint mire 85 évesek leszünk, negyven százalékunk fog szenvedni Alzheimer-kórban.

A betegséget 1907-ben írta le először Alois Alzheimer német orvos. Mai módszereinkkel kimutatható, hogy a kór lefolyása során az agy egy része elpusztul, degenerálódik, ami szellemi leépüléshez vezet. Az Alzheimer-kórban az a legijesztőbb, hogy a tapasztalatok szerint a folyamat visszafordíthatatlan és megállíthatatlan. Mindössze egyes betegeknél lehet gyógyszerrel a leépülést lelassítani.

Az agyban az első elváltozások negyvenéves kor körül keletkeznek, és legalább 15–20 év telik el az első tünetek megjelenéséig. Hogy mik ezek a tünetek? A mindennapos fejtörés, hogy hova tettük a kulcsunkat, vagy elfelejtjük valakinek a nevét, nem tartozik ide. Inkább az, ha egyszer csak a hűtőszekrényben találjuk a kulcsunkat, vagy azon kezdünk el gondolkodni, hogy mire is való.

Az agykutatók szerint az „Alzheimer-kór nem az idősek betegsége, hanem a középkorúaké, amely idősebb korban okozza az első tüneteket”. Az orvostudomány azonban csak akkor kezdi el kezelni a betegeket, amikor már megvan a diagnózis: Alzheimer-kór. A kutatók szerint a kezelések ilyenkor azért hatástalanok,

mert az elváltozások mértéke már túl nagy. Itt is, mint valamennyi civilizációs betegségnél, a megelőzésre kéne helyezni a hangsúlyt, és akkor kezdeni el a terápiát, amikor még nincsenek tünetek. De ne gyógyszeres terápiára gondoljunk. Az Alzheimer-kór esetében az életmódunknak van döntő szerepe.

## A mozgás

Mikor a nyolcvanas években az orvostudományi egyetemre jártam, azt tanultuk, hogy az idegrendszerünkben nem tudnak új sejtek képződni. Azonban az utóbbi évtizedek kutatásai azt bizonyítják, hogy ez szerencsére nem így van. Agyunknak azon a nagyon fontos területén, amely a memóriánkért, a tanulásért, a hangulatunkért és az érzelmeinkért felel, minden nap új idegsejtek képződnek. Ez azt eredményezi, hogy 50 éves korunkra az agynak ezen a területén valamennyi idegsejtünk kicserélődik.

Sandrine Thuret francia agykutató kutatásai szerint számos tényező tudja elősegíteni az új agysejtek képződését. Ezek közül az egyik legfontosabb a mozgás (erről már írtam a márciusi számban), méghozzá a rendszeres mozgás.

## Új idegsejtek az agyban

A mozgás mellett a következők segítik elő az új idegsejtek képződését: ha tanulunk, ha 20–30%-kal csökkentjük a táplálékunk kalóriatartalmát, ha nem eszünk folyamatosan, hanem nagyobb szüneteket hagyunk az egyes étkezések között. Idegsejtek keletkeznek a táplálékunkban lévő flavonoidoktól és az omega-3 zsírsavaktól, a puha étel csökkenti, a rágás viszont növeli az idegsejtek képződését. És végül, de nem utolsósorban, a szex is elősegíti. Ezzel szemben az új

idegsejtek képződését gátolja a folyamatos, nagy stressz, a nem elegendő alvás, a mozgásszegény életmód és a telített zsírsavak az ételünkben.

## A tanulás

A tanulásnak kiemelkedő szerep jut az Alzheimer-kór megelőzésében, és nemcsak azért, mert segítségével új idegsejtek képződnek. Az agy struktúrájára is pozitív hatással van azáltal, hogy a tanulás folyamán új idegkapcsolatok, pontosabban új szinapszisok keletkeznek.

Ezt a jelenséget mutatja be az a vizsgálat, amelyben 678 apáca életét követték nyomon több mint húsz éven át. Az apácák a vizsgálat kezdetekor valamennyien 75 év felett voltak, és a vizsgálat során különböző tesztekkel rendszeresen mérték a fizikai és szellemi aktivitásukat. Haláluk után pedig az apácák az agyukat felajánlották a kutatás számára boncolásra. A kutatók itt tapasztalták azt a rendkívül meglepő dolgot, hogy miközben számos apáca agya mutatta az Alzheimeres betegekre jellemző elváltozásokat, a tesztek során ebből semmit sem lehetett észrevenni. Ezek az apácák szellemi képességeik birtokában voltak életük végéig.

A jelenségnek az lehet a magyarázata, hogy a rendszeres szellemi aktivitás során az agyban olyan új idegkapcsolatok épültek ki, amelyek helyettesíteni tudták az agy károsodása során kieső részeket.

A konkrét tanuláson kívül – mint például a nyelvtanulás – az agyat más módon igénybe vevő elfoglaltságok is elősegítik ezt a jelenséget: az olvasás, ha találkoznak a barátainkkal, ha rendszeresen részt veszünk szellemi tevékenységet igénylő elfoglaltságokban.

## Így előzzük meg az Alzheimer-kórt!

A kutatók szerint az Alzheimer-kór megelőzésében ugyanaz az egészséges életmód segít, mint ami krónikus civilizációs betegségeink megelőzésére is alkalmas:

- a mediterrán jellegű egészséges táplálkozás, amely sok zöldséget és gyümölcsöt tartalmaz, sok teljes őrlésű gabonát, hidegen sajtolt olajokat, halat, tejtermékeket és kevés húst
- a mozgás
- a tanulás
- a nagy stressz kerülése
- napi elegendő alvás
- no smoking

És ha majd húsz év múlva felmérést készítenek a kutatók Piliscsabán, remélem, hogy meglepően fogják megállapítani, hogy az Alzheimer-kór szinte eltűnt városunkból – a többi civilizációs betegséggel együtt...

Dr. Benda Judit

# ÚJRA ÜNNEPEL AZ EUROKNIFE BT.

Már évek óta terveztük egy családi nap megszervezését, ahol a cég dolgozói a családdal együtt kikapcsolódhatnak, és élményekben gazdagodva folytathatják a munkát a jövőben – mondta el megnyitóbeszédében az ipari késeket gyártó Euroknife Bt. vezetője, Kiss Zoltán a 2019. június 16-án Dorogon megrendezett családi napon. A cégvezető megnyitójában kiemelte az összetartozás, a közösség fontosságát, és kiemelte az aktív korú munkatársak mellett a már nyugdíjba vonult kollégák fontos szerepét.

Az ilyen rendezvényekre van igény – ez derül ki a dolgozók között elvégzett elégedettség-felmérésből.

Ezért döntöttünk a családi nap megszervezése mellett, de terveztünk más szabadidős programokat, például kirándulásokat, munkaidőn kívüli képzéseket is – tette hozzá Kiss Zoltán.

A sok-sok színes program között szerepelt horgászverseny és focibajnokság, és a kisebbeknek is készültek programmal a szervezők: volt íjászat, lovaglás, ugrálóvár és több kézműves foglalkozás. Délután Magyarország legerősebb emberei mutattak be szórakoztató



erőművészshow-t. A finom ebédre a vállalat dolgozói saját maguk gondoskodtak.

Az elmúlt év sikeresnek mondható, hiszen a cég elindította saját internetes oldalát (www.euroknife.hu), bevezettek több munkakörülményt javító intézkedést, korszerűsítették a csarnokvilágítást, ellenőriztették a munkahelyi zajterhelést és a levegőtisztaságot, és elindították a munkaruhabérlést. Ezen kívül több új közműgéppel is gazdagodtak, így a megemelkedett vevői elvárásoknak is képesek megfelelni. Bevezették az ún. Kaizen és 5S folyamatokat, melyek szintén a munkahelyi környezetet javítják a kollégák bevonásával.

Jelenleg folynak a tetőszigetelési munkálatok, amelynek köszönhetően a munkahelyi hőmérséklet a nyári melegben kellemesebb lesz. A cég vezetése fontosnak tartja, hogy a most tanulóitait folytató fiatalokkal megismertessék a vállalatot, a cég tevékenységét, ezért szeptemberben nyílt napot szerveznek az érdeklődőknek az EuroKnifénál, Piliscsabán.

(X)



**Programjaink**  
a Csaba nap és nemzetiségi nap alkalmából

2019. JÚLIUS 06. SZOMBAT

10.00 - 13.00  
**Sváb játszóház** A CSABAKERTBEN  
**Kézműves foglalkozások és múzeum-pedagógiai játékok** A CÉH EGYESÜLETBEN

Fotózkodj korhű sváb viseletben!  
A FALUMÚZEUMBAN

15.30 Nemzetiségi ételkóstoló  
**Sváb menü** A CSABAKERTBEN

SZERVEZŐK:  
PILISCSABA NÉMET NEMZETISÉGI ÖNKORMÁNYZATA  
PILISCSABAI NÉMETEK KULTURÁLIS EGYESÜLETE  
HAUCK JÁNOS NÉMET NEMZETISÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA

*A műsorváltozás jogát fenntartjuk!*

**ÁRAINK:**

Külső - belső takarítás  
Vegyszeres előmosás (bogár eltávolítás) Tel.: (70) 416-11-88  
CRAZY MOSÓ az AUTOMOSÓ

**Személygépkocsi**  
4.800,-  
**Jeep - Egyterű (7 fős)**  
5.800,-  
**Kisbusz**  
6.800,-

Külső mosás	Belső takarítás	Műanyagápolás	Ablaktisztítás	Felnettisztítás	Porszívózás	Gumiápolás	Külső műanyagápolás	Viaszos kezelés
2.000,-	2.900,-	2.900,-	1.500,- Ft-tól	500,-	500,-	500,-	500,-	500,-
2.900,-	3.500,-	3.500,-	1.500,- Ft-tól	500,-	500,-	500,-	2.000,-	2.000,-
3.400,-	3.500,-	3.500,-	600,-	600,-	600,-	500,-	2.000,-	3.000,-
3.400,-	3.500,-	3.500,-	600,-	600,-	600,-	500,-	2.000,-	3.000,-
3.400,-	3.500,-	3.500,-	600,-	600,-	600,-	500,-	2.000,-	3.000,-

A fent meg nem jelölt autóméreteknél esetenként a fenti árakat számíthatunk fel!

## HIRDETÉSFELVÉTEL

a Piliscsabai Polgárba:

piliscsabai.polgar@gmail.com

+36-70/866-3289

PROFI NEMZETKÖZI INGATLANKÖZVETŐI SZOLGÁLTATÁS

## HEXI INGATLAN - OTTHON A PILISBEN Segítünk ingatlan ügyeiben!

- magyar és nyugat-európai ügyfélkör
- ügyvédi háttér, hitel ügyintézés
- ügyfeleinknek ingyenes értébecslés
- ajándék energetikai tanúsítvány
- helyi vállalkozás kedvező díjakkal



Hexi ingatlan



WE CAN HELP YOU IN PROPERTY MATTERS

We are pleased to offer a unique international property service to our Piliscsaba clients in English, French, Russian, German and Spanish.

Foreign buyers are very active in the Buda and Pilis area and we can help you capitalise on this opportunity, using our foreign connections and our local experience.

Please call us to arrange a market appraisal of your property, whether for selling or letting.

Favourable commission rates for sole agency instructions, including advertising abroad and home staging advice.



Helga Szabó +36 70 328 0696 English, German, Russian

www.hexi.hu

hexi.ingatlan@gmail.com

## HERMANN OPTIKA

Piliscsaba, Templom tér 11  
www.optika-hermann.hu

# Hoya optikai napszemüveglencse akció 20 % kedvezmény

Akció

Multifokális lencsék  
20% kedvezményrel

Látásvizsgálat  
előjegyzés  
alapján

Előjegyzés:  
06 26 374 514  
06 30 824 0615

## Nanovista gyermek keretek nagy választékban



Az akciók 2019.07.01-től 2019.08.31-ig érvényesek a készlet erejéig. További részletekről felvilágosítás az üzletben

## MCM ÉLELMISZER

PILISCSABA LEGRÉGEBBI ÉLELMISZARBOLTJA

5000 Ft feletti  
vásárlás blokkja  
sorsoláson vesz részt!

Dobja be  
az erre a célra  
elhelyezett  
ládába!

Értékes  
nyeremények  
Sorsolás  
kéthetente

ÜZLETÜNKBEN  
SZÉLES VÁLASZTÉKBAN KAPHATÓK

bio- és gluténmentes élelmiszerek  
a Cserpes sajtműhely  
gluténmentes termékei

NYITVATARTÁS: H-P 6-18.30  
SZO 6-13.00 VAS 8-12.00



kártya-elfogadóhely

ingyenes házhoz szállítás

mobiltöltés



PILISCSABA, VASÚT ÚT 14. TEL.: +36 26 375 254

A Magyar Posta Zrt.  
Központi Területi Igazgatósága

Perbál és Tök településre

KERÉKPÁROS KÉZBESÍTŐ

Nagykovácsi és Piliscsaba településre

MOTOROS KÉZBESÍTŐ

Budakeszi településre

GYALOGOS, MOTOROS vagy KERÉKPÁROS KÉZBESÍTŐ

munkatársakat keres,

rész- vagy teljes állásban, rugalmas munkaidőbeosztással, akár  
alkalmi foglalkoztatásban is.

NYUGDÍJAS ÉS PÁLYAKEZDŐK JELENTKEZÉSÉT IS VÁRJUK!

A munkakör betöltésének feltétele:

- 8 általános iskolai végzettség,
- bejegyzésmentes erkölcsi bizonyítvány,
- „B” kategóriás jogaivány motoros kézbesítő munkakör betöltése esetén.

Bérezés: meg egyezés szerint.

Juttatások:

- pótlékok, ösztönzők,
- 6 hónap után cafetéria keret,munkaruha.

A munkakör betölthető azonnal.

A munkakörrel kapcsolatban információt ad:

Kepplerné Józsi Hajnalka - tel: (30)771-9227,

Email: Kepplerne.Jozsi.Hajnalka@posta.hu

Cím: 2085 Pilisvörösvár Fő utca 64.

Az adatkezelésről teljeskörű tájékoztatás elérhető a [www.posta.hu](http://www.posta.hu) oldal Adatkezelési tájékoztató menüpontjában. A jelentkező a jelentkezéssel önkéntesen hozzájárul, hogy a Magyar Posta Zrt. (Székhely: 1138 Budapest, Dunavirág utca 2-6., Cg:01-10-042463 adatvédelmi tisztviselő: [adatvedelem@posta.hu](mailto:adatvedelem@posta.hu)) a jelentkezésben megadott adatait a meghirdetett pozíció – az álláspályázat időszakában felmerülő másik pozíció – betöltésére alkalmas jelölt kiválasztása céljából kezelje. Az adatokat a Magyar Posta Zrt. a kiválasztási eljárás végéig kezeli. Az állásra pályázó megkeresésére kerülhet az aktuálisan betölthető egyéb pozíciókkal kapcsolatban is. Hozzájárulását a jelentkező bármikor korlátozás nélkül visszavonhatja a 1540 Budapest postacímre, vagy a [toborzas@posta.hu](mailto:toborzas@posta.hu) e-mail-címen, ez azonban nem érinti a visszavonás előtt folytatott adatkezelés jogszerűségét.

