

Piliscsabai Polgár

2019 / AUGUSZTUS

PILISCSABA VÁROS KÖZÉLETI HAVILAPJA



2.

**TIZENÖT ÉVES
PARTNERKAPCSOLAT
MÖCKMÜHL VÁROSÁVAL**

8.

**INTERJÚ
FARKAS ANDRÁS
POLGÁRMESTERREL**

11.

**ROMA
KULTURÁLIS
NAP**

14.

**FOCIÖRÖM
HŐSÉGBEN IS
– 12 ÓRÁS FOCI**



15 ÉVE BARÁTSÁGBAN

Különleges volt az V. Piliscsabai Művészeti Fesztivál és Csaba-nap, amelyen megünnepeltük a testvértelepülésekkel kötött partnerkapcsolatok 15. évfordulóját is. A testvérvárosi polgármesterek köszöntése ráadásul éppen Csaba napjára esett.

A köszöntésen jelen volt Manek János korábbi polgármester, aki 15 évvel ezelőtt aláírta a partnerkapcsolati megállapodásokat. Manek János így emlékszik vissza az eseményekre: „2004 júniusában utaztunk Möckmühlbe, majd néhány hónap múlva Szlovákiába, hogy megkössük a partnerkapcsolati szerződéseket. Akkor azt mondtam, és most sem mondhatok mást, hogy nagyon szép a megállapodás különöségeiben, de ha a benne lévő szavakat nem tudjuk megvalósítani, nincs értelme. Így 15 év távlatából elmondhatjuk, hogy az írás beteljesült. Sok közös programunk és projektünk volt. Hálásak vagyunk a Haucek János iskola felújításában nyújtott segítségért, a diákcsere-programokért, a sportegyesületek együttműködéséért. De a legfontosabb, aminek örülünk, azok az emberek, családok között kialakult kapcsolatok.”

Velky Lapas jelenlegi polgármestere, Katarina Bablaková emléklapot adott át, és kifejezte örömét az évfordulóval kapcsolatban: „Köszönjük az ismételt meghívást, nagyon

boldogok vagyunk, hogy Piliscsaba testvérvárosa lehetünk 15 éve már, sok kedves barátát találtunk itt.”

Majd Ulrich Stammer, Möckmühl polgármestere köszöntötte az egybegyűlteket: „Mindenként nagy szeretettel köszöntök, nagyon jó szívvel jöttünk ismét Piliscsabára. Mindig szívesen jövünk, mert itt barátok között vagyunk. Reméljük, még sok évig tart a kapcsolat, ami valóban nemcsak papírból áll, hanem valódi találkozásból. Örülök, hogy sokat találkoznak gyermekeink is. Töltsük a mai délutánt is sok beszélgetéssel, a baráti kapcsolatok ápolásával!”

Ezután Farkas András, Piliscsaba polgármestere színpadra hívta a német és szlovák önkormányzat vezetőit, hogy köszönetet mondhasson nekik a kapcsolatok életben tartásáért. Drenenka Tóni bácsi szlovák és magyar nyelven is köszöntötte az ünneplőket, majd mindkét nyelven elmondta a 15. évfordulóra írt versét.

Az ünnepség végén a polgármester csapra vert egy kis hordót – mint ahogy azt 15 éve egy nagy hordóval tették Möckmühlben a partnerkapcsolat megkötésének megünnepelésére –, ezzel is kifejezve az összetartozást.

Az ünnepség végén Möckmühl polgármesterét kérdeztük, hogy érzi magát Piliscsabán, milyen érzései vannak az évforduló kapcsán:

Ha Piliscsabán vagyok, mindig jól érzem



magam. Nagyon boldog vagyok, hogy van egy magyar partnerkapcsolatunk másfél évtizede immár. 2004-ben nagyon szerettem volna egy magyar településsel is kapcsolatot – miután egy olasz várossal kapcsolatot kötöttünk 2003-ban –, hiszen nagyon sok magyarországi sváb él Möckmühlben, Magyarország egész területéről, köztük Piliscsabáról is.

• Miért pont Piliscsaba?

Egy véletlennek köszönhető, hogy Piliscsabára találtunk, velük kötöttünk partnerkapcsolatot. Két magyar származású kollégámmal egy magyar városba utaztunk azzal a céllal, hogy partnervárost találjunk, de ahova mentünk, ott nagyon barátságosan fogadtak bennünket. Nem éreztük jól magunkat. Akkor egy harmadik magyar származású kollégám elmondta, hogy korábban kutakodott az interneten, és Piliscsabát szimpatikusnak találta. Még akkor, azon az úton eljöttünk Piliscsabára. Itt a német nemzetiségiek rögtön nagyon szívélyesen fogadtak bennünket. Amikor később az önkormányzati küldöttséggel jöttünk Budapestre és ide, akkor is nagyon jó volt a hangulat.

• Hogyan értékeli a kapcsolatot?

Nekem mindig nagyon fontos volt, hogy ne csak látszatpartnerség legyen, hanem éljen is ez a kapcsolat. És él, sok szállal kötődik egymáshoz a két város, pedig nincsenek közel egymáshoz, hosszú az út Möckmühlből ide és vissza. De mindig szívesen jövünk ide, és ugyanolyan szívesen fogadjuk a piliscsabaiakat.

Komáromi-Bauknecht Hajnalka

*És felsejlik, mint cseppben a tenger:
sok új, művelt, közösségi ember,
gondjuk nem pásztázza csak a hazát,
körbeveszi Európát.*

*Ennek jegyében és szellemében
maradunk e baráti hűségben,
mert a sok-sok kis barátságban át
tanuljuk szeretni Európát.*

*Drenenka Antal:
Évforduló a kapcsolatban
(részlet)*



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

FŐSZERKESZTŐ: SÓLYOM ÁGNES

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

TÖRDELÉS, NYOMDAI ELŐKÉSZÍTÉS:
BARCSIK GÉZA

NYOMDA: PETHŐ NYOMDA

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

A Piliscsabai Polgár havonta 2800 példányban, ingyenesen jelenik meg. A szeptemberi lapzárta: augusztus 21.

A szerkesztőség fenntartja a beérkezett nyersanyagok szerkesztési jogát, kéziratot nem tartunk meg és nem küldünk vissza. Az újságban megjelenő hirdetések valóság tartalmáért 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 a szeptemberi számba: augusztus 21-ig.



KEDVES POLGÁRMESTER ÚR, KEDVES ANDRÁS, KEDVES PILISCSABAIK!

Nagy örömmel jöttünk meghívásotokra július 6-án Piliscsabára, hogy együtt ünnepeljünk a városaink között fennálló 15 éves partnerkapcsolatot. Régi barátokként ismét nagyon szívélyesen láttatok bennünket vendégül Piliscsabán, ezt hálásan köszönjük.

Öröm volt számunkra, hogy két jól sikerült rendezvényen is részt vehettünk. Mély benyomást tett ránk pénteken a kitüntetések átadása. Fontos, hogy nyilvánosan is elismerjük és díjazzuk a kiemelkedő emberi teljesítményeket. Gratulálunk, hogy Piliscsaba is bővelkedik az elkötelezett emberekben. Büszkéek lehettek az új piliscsabai kórusra is, műsorok különleges élményt nyújtott számunkra.

Azt, hogy a különböző nemzetiségek együttélése milyen jól is sikerülhet, a szombati ünnepség bizonyította számunkra. Bizonyára sok fáradtság és elhivatottság szükségeltetett az ünnepi előkészületekhez. A szlovák és a német kisebbség, a cigánység, a helyi önkéntes tűzoltók és a többi résztvevő hagyományos ételek gazdag palettáját vonultatta fel. Lenyűgözött a sokszínű kulináris kínálat, végigkóstoltunk mindent.

Ezek a keretek különösen alkalmasak voltak arra, hogy méltányoljuk 15 éves partnerségünket. De persze nemcsak az ilyen ünnepségek – mint amilyen a Csaba-nap, a borfesztivál vagy a mi városi ünnepségünk – jók arra, hogy életben tartsák a kapcsolatot. Az iskoláink közötti cserediák-kapcsolatok által is terebélyesedik és időtálló lesz a barátság.

Mindezekért – a barátságokért és vendégszeretetetekért – szeretnék köszönetet mondani minden möckmühli polgár nevében. Hálás köszönetünk!

Örömmel várom a további találkozásokat, és ezennel sok szeretettel hívok meg minden piliscsabai polgárt Möckmühlbe a következő évi városi ünnepségünkre.

*Ulrich Stammer
Möckmühl polgármestere*

A HÁZIORVOSOK NYÁRI SZABADSÁGA ÉS HELYETTESÍTÉSI RENDJE

	Augusztus 5–10.	Augusztus 10–16.	Augusztus 21–23.
Szabadságon	dr. Bálint Levente	dr. Kelemen Rita	dr. Kelemen Rita
Helyettesít	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) vagy az orvosi rendelő központi számán (26 375 290, 26 375 310).

Dr. Széllinger Eszter gyermekorvos
augusztus 1–16. között lesz szabadságon,
ezalatt dr. Maradi Attila helyettesíti.

A rendelések pontos idejéről tájékozódhatnak az orvosi rendelő hirdető tábláján, illetve Piliscsaba honlapján.

JÁRDAÉPÍTÉS, SEBESSÉGLASSÍTÓ KÜSZÖBÖK ÉS BUSZMEGÁLLÓ-ÁTÉPÍTÉS

Az önkormányzat 10 millió forintot különített el idei költségvetésének fejlesztési céltartalékában „közterületi járdaépítés és felújítás” címen. Bizottsági egyeztetéseket és helyszíni bejárást követően a testület úgy döntött, hogy ebből a keretből az alábbi fejlesztések valósulnak meg:

Sebességlassító küszöbök létesülnek a Szent István király úton a Mária utcánál az emelkedő kezdeténél, a Kenderesi úton kettő: egy a Dessewffy és Damjanich utca között, valamint egy

az Egyetem utca és a Fényesliget sétány között; továbbá a Béla király úton az Erdészkeri játszótérnél, és egy az Új utca – Kálvária utcánál, a Fő úthoz közeli végénél.

Járda épül az Egyetem utcai társasházak előtt. Viacolor burkolatot kap az Egyetem utca 3. számú épület három bejárata, valamint megépül az épület előtt lévő járda folytatása a Kenderesi útig.

Megújulnak a klévízi és a magdolnavölgyi buszmegállók Dorog és Budapest irányában is. A szükséges helyeken a peron viacolor burkolatot kap, és a már meglévő betonburkolat bontása mellett sor kerül zöldfelületek és üllőhely kialakítására is, továbbá új buszmegálló építményeket helyeznek el ezeken a pontokon. A kivitelezési munkálatok hamarosan, még a nyári hónapokban megkezdődnek.

PILISI-HEGYEK NATÚRPARK

Elkészült a Pilisi-hegyek Natúrpark létrehozásának dokumentációja. A tagtelepülések együttműködési megállapodás aláírásával erősítették meg együttműködési szándékukat. A szakmai anyagot benyújtották az Agrárminisztériumhoz, ezzel hivatalosan is megindult az eljárás a Pilisi-hegyek Natúrpark megalakítására. A natúrpark megalakításával kapcsolatos szakmai és adminisztrációs feladatokat továbbra is a Virágzó Kesztyű Egyesület látja el. A natúrparkról múlt havi számunk 8. oldalán írtunk részletesebben.

EREDMÉNYTELEN LETT A MIKK VEZETŐI PÁLYÁZATA

A Művelődési Információs Központ és Könyvtár intézményvezetői pályázatát július 8-i ülésén tárgyalta az önkormányzat, és érvényesnek, de eredménytelennek nyilvánította. A kiírásra két pályázat érkezett, amelyek közül csak egy felelt meg a pályázati feltételeknek, de a képviselő-testület úgy határozott, hogy nem hirdet eredményt, hanem új pályázatot ír ki a jogszabályban biztosított 90 napon belül. Az új pályázat elbírálásáig a MIKK eddigi vezetőjét, Szelke Lászlót bízták meg az intézmény vezetésével.

NYÁRI SZÜNET A VÁROSHÁZÁN

Igazgatási szünet lesz a Piliscsabai Polgármesteri Hivatalban augusztus 5-től augusztus 11-ig. Ebben az időszakban az ügyintézés és az ügyfélfogadás szünetel. Anyakönyvi ügyelet: 70 456 5512.

ENERGETIKAI PÁLYÁZAT ÉS EGYÜTTMŰKÖDÉS A TANKERÜLETI KÖZPONTAL

Az önkormányzat az évekig tartaléklistán várakozó épületenergetikai pályázaton idén tavasszal 111,5 millió forintot nyert, amit az orvosi rendelő, valamint a Piliscsabai Jókai Mór Általános Iskola energetikai felújítására fordíthat. Farkas András polgármester megállapodott az

Érdi Tankerületi Központ igazgatójával, Sárközi Mártával, hogy az iskola külső felújítását követően az iskolaépület belsejét érintő berendezéseket is szeretnének elvégezni, ezért erre a célra a tankerület a 2020. évi költségvetésében elkülönít 10 millió forintot.

MEGSZÜLETTEK

- Szamalovits Ábel 2019.05.06.
- György Benedek 2019.06.01.
- Villányi Sebő 2019.06.03.
- Tóth Emma Fruzsina 2019.06.08.
- Vadkert Tamara Sára 2019.06.21.
- Noszky Dániel Bence 2019.06.23.
- Lieber Kolos 2019.06.27.
- Lakatos Róza Minka 2019.06.28.



AZ EGÉSZSÉGÜGYI DOLGOZÓKAT KÖSZÖNTÖTTÉK

Július elsején ünnepeljük a Semmelweis-napot, a magyar egészségügy napját. Farkas András polgármester és Bácskai Beáta alpolgármester asszony ez alkalomból személyesen látogatták meg a piliscsabai háziorvosokat, védőnőket és munkatársaikat, megköszönve egész éves munkájukat.



KÖZMEGHALLGATÁS

Június 18-án tartotta Piliscsaba az ez évi közmeghallgatást. A Klarissza házban tartott eseményen Farkas András polgármester beszámolt a 2018. évi vagyongazdálkodásról, valamint a 2018. november és 2019. június 18 közötti időszak fejlesztéseiről. Utána lehetőségük nyílt Piliscsaba lakosainak, hogy közérdekű kérdéseikkel forduljanak a képviselő-testület felé.

A beszámolóból kiderült, hogy továbbra is alapvetés a településközpont területeiről kiinduló városfejlesztés és a helyi közösségek mind nagyobb arányú bevonása a város életébe, továbbá a település közterületeinek, útjainak fokozatos megújítása és zöld karakterének erősítése.

Sajnos a korábbi évekhez képest jelentősen, 17 millió Ft-tal csökkent az állami szociális támogatás, így az egyik megszorító intézkedés a házi segítségnyújtást és az idősek nappali ellátását érintette. Az önkormányzat csökkentette intézményei költségvetési kereteit, többek között a reprezentációs keret jelentős csökkentésével.

A polgármester hangsúlyozta, hogy a szűkös esztendő ellenére továbbra is sok megvalósítandó célja volt és van a városnak. Egy nyertes útrekonstrukciós pályázat eredményeként megújult a Szent László utca egy szakasza, a Hársfa utca egy szakasza, valamint járda épült a Kinizsi utcában. Idén márciusban elkészült az elektromos autótöltőpont a Klarissza-ház előtti területen.

Elkészült a klarissza-ház értékleltára, egy építéstörténeti tudományos dokumentáció, amely kötelező abban az esetben, ha egy műemlékvédelmi épület építészeti helyreállítását tervezik. Az eredmények alapján hitelesen rekonstruálhatták a XX. század során alaposan átépített épületet eredeti barokk formájában. Hosszú távú cél, hogy az épületegyüttes városközpont legyen, igazgatási funkciókkal, kulturális terekkel, étteremmel, rendezett belső udvarral, díszburkolattal.

Piliscsaba sok pályázatot nyújtott be, melyből számosat meg is nyert. Ennek eredményeképpen a Páduai Szent Antal Iskola is részt vett a Kárpát-medencei Magyar Iskolák Találkozóján Aklihegyen. A könyvtári érdekeltség-növelő támogatásnak köszönhetően ismét frissülhet a MIKK könyvtári állománya, illetve az intézmény a forrást eszközbeszerzésre is fordíthatja.

Újra lesz piaca Piliscsabának. Most újra épül a piaci színpad, a terület és környéke új burkolatot kap. A Fő út felől méltó gyalogos kapuzatot alakítanak ki, valamint a Kinizsi utca mentén a Csaba-kert vonalában további parkolók is létesülnek.

Támogatást nyert a település a Széchenyi 2020 program keretében, melynek köszönhetően a két évvel ezelőtti belső felújítást követően most kívülről is megújulhat az orvosi rendelő, a tavaly szeptembertől újra első osztállyal működő Jókai Iskola épülete szintén újjászülethet.

Idén köztéri wifi pontok kiépítése valósul meg. Kiemelendő, hogy 3200 település közül a 90 nyertes önkormányzat közé került Piliscsaba. A nyertes pályázatok összesen 2019. június 18-ig mintegy 175 millió forintot tesznek ki.

A városvezetés további fontos előrelépéseket tett például a Natúrpark létrehozásának előkészületeiben. A faállományunk védelmére, az aknázómoly elleni védekezésre az idén nagyságrendileg 1 millió forintot fordított az

önkormányzat. Piliscsaba területén lévő közterületi gesztenyefák védelmének érdekében injektálásos kezelésének elvégzésére a Képviselő-testület vállalkozót bízott meg. A Kosuth Lajos utca lakói a platánfa sorok kezelésére mintegy 850 ezer forintot gyűjtöttek össze, melyet Piliscsaba Város Önkormányzata június 11-i ülésén 750 ezer forinttal egészített ki.

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, a Vasút utca, létesült új csomópont a Kenderesi-út és a 10-es út találkozásánál, épült járda és hozzátartozó vízelvezetés a Fő út ezen szakaszán, és ennek köszönhetően kapott burkolatot az Iskola utca 10-es úti csatlakozásánál lévő tér, illetve megvalósult az Iskola utca felújításának első üteme.

Az önkormányzat tavaly megvásárolta a volt CIB bankfiók helyiségeinek bérleti jogát, így a teljes épületen belül birtokba került. A képviselő-testület ez év márciusában úgy döntött, hogy a helyiségek a jövőben közösségi térként funkcionáljanak. A volt bankfiók helyiségeiben az alábbi funkciók kapnának helyet: hivatali ügyfélszolgálat és pénztár, a nemzeti önkormányzatok pedig a volt bank egyes helyiségeit irodaként használhatják. A helyiségcsoportban helyet kap még a logopédia és a Járás Hivatal is. A döntés további előnye, hogy felszabadul a jelenleg a Járás Hivatal által használt helyiség, így ott egy rendőrségi iroda alakítható ki.

A 2019. évi Civil Alap pályázati felhívásra 17 érvényes pályázat érkezett. A május 14-i testületi ülés keretében az érvényes pályázatok kivétel nélkül pozitív elbírálásban részesültek.

A képviselő testület május 14-i ülésén döntött arról, hogy megindítja a vagyonrendezési eljárást az Új utca és a Kálvária utca sarkán lévő, jelenleg játszótérként szolgáló telek ügyében. A hosszú távú cél egy közpark/játszóter

kialakítása. A polgármesteri beszámoló megemléktette az elmúlt év legfontosabb eseményeit is: március 15. ünnepség, hősök napi megemlékezés, trianoni megemlékezés, pedagógus nap, sváb disznóvágás, kitelepítési megemlékezés, szlovák májusa állítás, roma anyák napja, Szepesi nap, II. Szent János Pál pápa szoboravató ünnepség, Avicenna-átadás, madarak és fák napja, Klotild-nap.

Ezen kívül megtudhattuk, hogy a hatékony és korszerű hivatali és önkormányzati kommunikáció érdekében elindult az új városi honlap az ASP keretrendszer keretében.

A közmeghallgatáson megjelentek kérdései alapján szó volt a köztisztasági rendeletről, a közterületek, járdák takarításáról, a téli hókotrásról, a síkosságmentesítésről. Kérdés merült fel az adórendelet módosításával kapcsolatban, valamint az elkövetkező, többek között útpályákat érintő beruházások ügyében. Az egyik helyi lakos javasolta forgalomcsökkentő járdák építését a vasútállomás környékére, veszélyesnek ítélve az ottani közlekedést.

Felmerült az Elmű veszélyes állapotban lévő áramdobozainak kérdése. Aggályos annak óvodához való közelsége, javítása indokolt. Kérdés érkezett a térfelügyelő kamerák elhelyezésének módjáról, annak szabályosságáról. Felhívták a testület figyelmét a vasútállomás környékének rendben tartására, a parlagfű irtására, a graffitik eltüntetésére. Beszélgettek még a rezsicsökkentésről és a fatüzelésükre vonatkozó eljárásról.

Petik Linda

MIKOR ZAJONGHATUNK ÉS MIKOR NEM?

Nyáron gyakran felmerül a kérdés, hogy a helyi szabályok szerint mikor nyírhatunk fűvet, mikor végezhetünk zajjal járó kerti vagy ház körüli munkát, esetleg tarthatunk hangosabb baráti összejövetelt. Nos, a jelenleg hatályos önkormányzati rendelet szerint Piliscsabán tilos a környezetünket zavaró, zajjal járó tevékenységet folytatni:

- munkanapokon este 22 órától reggel 6 óráig,
- szombaton 8 óra előtt és 18 óra után,
- illetve munkaszüneti napon és vasárnap reggel 8 óra előtt és 12 óra után.

Az általános szabály alól kivételt jelent, hogy zajjal járó építési tevékenység vasárnap és munkaszüneti napokon egyáltalán nem végezhető.

PP



CSABA-NAP MEGNYITÓ

Dén ötödik alkalommal rendezte meg a Csaba-napot a Művelődési Információs Központ és Könyvtár. Az ünnepélyes programsorozatot a Piliscsabai Novi Cantores vegyeskar koncertje nyitotta meg július 5-én, pénteken este.

A megnyitó ünnepség, amelyen Szelke László intézményvezető konferált, az önkormányzati kiténtések átadásával vette kezdetét. Dr. Csullag János néhai körzeti orvos díszpolgári címet kapott, melyet felesége vett át Farkas András polgármestertől. Weszelovszky Norbertet a Fényesliget Kávészó tulajdonosát, Piliscsaba vállalkozója díjjal tüntették ki. Krasznai Gyöngyi védőnő és Székely Szilvia, a Napsugár óvoda vezetője a Piliscsaba Közösségének szolgálatáért kitüntetést kapták. Dr. Lengyel Sándor nyugállományú mérnök-tanár és Móczár Ferencné, a Szent László Óvoda vezetője Piliscsabáért emléklapot vehetett át.

Az ünnepélyes díjátadó után hallhattuk a Novi Cantores vegyeskart Lisztes László karmester és operaénekes vezényletével. Műsorukkal mind a meghatottságot, mind a felhőtlen kacagást kiváltották a hallgatóságból. Hallhattuk tőlük komolyzenei darabok részleteit, illetve a könnyűzene gyöngyszemeit feldolgozva: Elvis Presley-től a Bud Spencer-filmek filmzenéjéig, melynek akkora sikere volt, hogy a közönség visszatapsolta őket.

A közönség soraiban megjelentek a képviselő-testület tagjai, a testvérvárosok delegációi és számos piliscsabai lakos.

PL



Lisztes László



Krasznai Gyöngyi



Móczár Ferencné



Székely Szilvia



Krasznai Gyöngyi



Móczár Ferencné



Dr. Csullag Jánosné



Dr. Lengyel Sándor



Weszelovszky Norbert



KITEREGETÉS

Ezzel a címmel nyílt fényképtárlás a Piliscsabai Művészeti Galériában szombat este a Csaba-nap keretében. Szabó János, azaz Szabcsi nevét mindenki ismeri a városban. Fotós, virágkötő és a fiatal csabai focisták kabalája. Szabcsi nélkül nincs foci. Minden mérkőzésen ott van, és viszi magával elmaradhatatlan fényképezőgépét is. De Szabcsi nélkül nincs Piliscsaba sem. Minden kulturális vagy a város életében jelentős eseményen ott van. Örökíti, megőrökíti. Július hatodikán pedig ezért az örökségért voltak ott barátai, portréalanyai, a város lakói, hogy megtekintsék munkásságát. A kiállítást Biza Klára főszervező és Farkas András polgármester nyitotta meg, köszöntőt mondott Szelke László igazgató. A tárlaton Szabcsi fényképeiből láthatunk válogatást. Látószöveg és objektívén keresztül megismerhetjük Piliscsaba lakóit, eseményeit, életét.

PL



NÉMET NEMZETISÉGI TÁBOR KÖSZEGEN

gazdag város és gyönyörű környéke. A programokat úgy állítjuk össze, hogy az ismeretközlésen túl fejlessze tanulóink nyelvtudását, de kiemelt szerepet kap a csapatépítés is, hiszen különböző korosztályú gyermekeknek kell együtt gondolkodni.

Már több évre visszanyúló hagyomány, hogy a Hauck iskola német nyelvi tábort szervez tanulóinak. Idén 17 diákkal utaztunk Kőszegre. Annak ellenére, hogy nem először járunk ott, mindig tanulunk valami újat, és mindig más-más arcát mutatja a történelmi hagyományokban és természeti értékekben

szeged város és gyönyörű környéke. A programokat úgy állítjuk össze, hogy az ismeretközlésen túl fejlessze tanulóink nyelvtudását, de kiemelt szerepet kap a csapatépítés is, hiszen különböző korosztályú gyermekeknek kell együtt gondolkodni.

Az idei program is igen változatos volt. Járunk kalandparkban Gyöngyösfalun, strandolunk Bükfürdőn, jártunk Kőszeg várában. A német nyelv elmélyítését is több program segítette: kedvelt rajzfilmünket, a Vukot néztük meg németül, kirándultunk az Írott-kőhöz osztrák oldalról, jártunk Arthodisban, ahol egy

NÉMET NEMZETISÉGI PROGRAMOK A CSABA-NAPON

Már 7. alkalommal színesítettük a Csaba-napok programjait saját rendezvényeinkkel. A Céh Egyesületben kézműves asztalok és múzeumpedagógiai játékok várták a gyerekeket és a felnőtteket. A Falumúzeumban ismét lehetett sváb ruhákba öltözködni, a múzeum környezete pedig valós háttérrel biztosított a fotózáshoz. Az udvaron karikadobást és a forráságban hűsítő almahalászatot próbálhattak ki a gyerekek. A nemzetiségi ételkóstoló során 100 adag csülkös bablevest, frissen sült lángost és szilvalekváros rácos linzert kínáltunk. Köszönjük mindenkinek, aki megisztelt bennünket a nemzetiségi programok során. Köszönjük a Hauck iskola kollégáinak, a kulturális egyesület és a német önkormányzat tagjainak, valamint önkénteseknek a segítségét, a támogatást.

Szöveg és képek: Böhm Krisztina





JÖVŐKÉP TUDÁSKÖZPONT ÉS KÖZÖSSÉGÉPÍTÉS

Polgármesteri interjút általában év elején vagy végén szokás készíteni, viszont jó okunk van rá, hogy az ideivel miért vártunk eddig. Most már leírhatjuk, hogy Farkas András polgármester ismét „ringbe száll” az ideai önkormányzati választásokon a városvezetői pozícióért. Így pedig máris más perspektívába kerül, ha arról beszélgetünk, milyen jövőképet láthat maga előtt a város az elkövetkezendő időszakban. Aki kérdez: Olasz-Hartyányi Nikolett.

Kezdjük a költségvetéssel, mert az egy jó kiindulási alap ahhoz, hogy Piliscsabát feltérképezzük. Tavaly azt mondta, hogy 2018 az utolsó év, amikor még csontvázak eshetnek ki a szekrényből, merthogy lezárul a nagy peres időszakok korszaka. Mi a helyzet? Lezárult?

Lezárult. A nagy peres időszak és az óvodáépítések évtizede is lezárult. Gyakorlatilag Pi-

liscsabának az elmúlt tíz éve arról szólt, hogy óvodákat épít és óvodapályázatokat ad vissza. Illetve, hogy a 2000-res évek elejéről származó peres ügyekkel küzdött. Abban bízom, hogy ilyen a jövőben nem lesz. Legalábbis olyan léptékű biztosan nem, mint itt a közelmúltban volt. Csak ebben a ciklusban több mint 220 millió Ft-ot fizettünk ki peres ügyekre, ami elképesztő mennyiség annak arányában, hogy körülbelül egy évben 80 millió forintunk van önrészként fejlesztésre. Tehát közel három évnél többet fejlesztésre. Tehát közel három évnél többet fejlesztésre. Tehát közel három évnél többet fejlesztésre.

Akkor ez azt jelenti, hogy idén úgy indult az önkormányzat, vagyis a város, hogy ezt a nagyjából 80 millió Ft-ot már fejlesztésre tudta, illetve tudja fordítani.

Gyakorlatilag igen, de az ideit az év elején meghatározza, hogy ki kell fizetni a 2014-ben bővített Klotildligeti óvoda önrészhez tartozó hitelnek az utolsó részletét, illetve az új óvoda építéséhez tartozó hitelnek az erre az évre vonatkozó részletét.

Konkrétan mi várható még a második félévben?

Több fejlesztés is lesz. Egyrészt létrehozunk az új piacteret, aminek építése várhatóan augusztus

elején kezdődik és legkésőbb október elején szeretnénk átadni. Ez a terület burkolását jelenti, egy új piaci színt és parkolókat létesítését, valamint egy kis belső utat is készül a Csaba-keren keresztül. Így megújul a belváros egy újabb része. Felvettük a kapcsolatot a Zsámbéki-menede, illetve a Pilis régió östermelőivel, akik ezen a piacon megjelenhetnek. Fontos, hogy a most létrejövő Pilisi Hegyek Natúrparkhoz kapcsolódóan azokról a településekről jönnek majd ide a termelők, amelyekkel közösen hozzuk létre a Natúrparkot.

Emellett idén még a buszmegállókat fogjuk cserélni két helyen. Először a klévízi és a magdolnavölgyi megállókat alakítjuk át. Megállapodtunk egy céggel, amely ingyen biztosítja a felépítményt a reklámfelületért cserébe. Mi pedig rendezzük a buszmegállók környékét, növénytelepítéssel, új burkolattal. Egy következő körben pedig szeretnénk a Templom téren illetve a Jókai iskolánál található megállókat is átalakítani.

Tervben van még forgalomlassítók kialakítása több helyen, így a Szent István, illetve a Kenderesi úton és az Új utcában. Továbbá az Egyetem utca 3. szám környékén a járdák felújítására kerül sor.

Hadd legyen egy kicsit az ördög ügyvédje, mivel újságíróként végülis ez a feladat. Ha átmegegy Solymárra, ott folyamatosan újítják az utakat. Mit tud Solymár, amit Piliscsaba nem?

Solymáron van egy Auchan. Ezt azért ne felejtsük el. Tehát az iparüzési adó a sokszorosa a piliscsabainak. Piliscsaba a térségben az a település, ahol a zöld jellege miatt, illetve a fővárostól való viszonylagos távolsága miatt nem igazán települnek le a termelő üzemek.

De van arra elképzelés, hogy hogyan lehetne mégiscsak ide vonzani a vállalkozókat, mert ez egy kulcskérdés?

Ez valóban kulcskérdés, de a megoldás más is van. Bár Piliscsaba azzal is próbálja ösztönözni a vállalkozásokat, hogy alacsony az iparüzési adó. Viszont az, hogy hol települ le egy gyáregység, logisztikai szempontokat követ. A 10-es utat ismerjük, nem kell bemutatni. Ahhoz, hogy távolabb az autópályáktól letelepedjen egy gyár, ez nem elég ösztönöző. Majd ha megvalósul az M100-as, ami itt megy el a közelben, akkor talán érdemes lesz itt is beruházást létrehozni.

Addig is azonban nem ipari, hanem az egyetemi campus és a Iosephinum campus területén lévő munkahelyteremtésben kell gondolkodnunk. Ezzel egyébként több problémát megoldunk. Egyrészt több bevétel marad itt. Piliscsabai munkahelyek létesülnek, tehát élet a városban hétköznap is. Az itt dolgozó emberek itt fognak ebédelni, vásárolni, nem mennek el napközben máshova. Harmadrészt pedig a 10-es út forgalmában is elindulhat egy vissza-

felé áramlás, tehát a régióból, akár Budapestről is jöhetnek ide dolgozni, és ezzel kicsit csökkentik a mindig egyirányú forgalmi terhelést.

Ezek szerint az Avicenna és a többi egyetemi fejlesztés az, amitől várjuk a munkahelyeket? Miközben évek óta azt találgatjuk, hogy vajon mi lesz az egyetem sorsa, hiszen a korábban zsongó Pázmáneum ma inkább kongó.

Nagy valószínűség szerint az egyetem a 2020/21-es tanévet nem itt kezdi meg, és más funkciókat adja át a terület, amelyet a Katolikus Egyháztól átvész az állam, de várhatóan továbbra is oktatáshoz, kutatáshoz fog kapcsolódni. A cél, hogy a város a térség tudásközpontja legyen. Az Avicenna pedig egy most induló nagyon komoly fejlesztés zászlóshajója. Egyrészt további fejlesztések várhatóak a Iosephinum Campus területén, másrészt komoly fejlesztések várhatók az egyetemi campuson is, állami beruházás keretében. Ezzel Piliscsaba várhatóan nemcsak Magyarország, de Európa térképére is felkerül majd. Az Avicenna már önmagában egy ilyen beruházás. Valamint kormányhatározat van arról, hogy a Széchényi Könyvtár Archivális Tára ide kerül. Továbbá a tervek szerint több olyan országos intézmény is ide kerül, amivel Piliscsaba ismert várossá válhat.

És ezzel párhuzamosan a piliscsabai fókusz az oktatás-kutatás felé megy el?

Gyakorlatilag, igen. Minden fejlesztés, ami a jövőben történik - ez jól látható más városok fejlődésénél is - ilyen jellegű beruházások következményeként történhetett. Egy olyan városban, ahol komoly fejlesztések indulnak, nem fogja hagyni a kormányzat azt, hogy óriási kontrasztok legyenek. Azaz, hogy a város egyik végében a sárban kell járkaljunk, a másik végén pedig „márványszobrok” legyenek. Ezt a lehetőséget nem szabad elszalasztanunk, és arra kell figyelni a következő hónapokban, hogy Piliscsabának Piliscsaba szintet tudjon lépni minden értelemben. A viták helyett most nagyléptékű dolgok felé kell fordulnunk, mert ha lekötjük magunkat az egészen apró, kicsinyes dolgokkal, akkor ez a hajó akár el is mehet mellettünk.

És Ön marad a hajós kapitány?

Mindenképp a hajón maradok, nekem Piliscsaba az első. Az elmúlt öt évben, nagyon sok eredményt értünk el, és nagyon sok mindent előkészítettem. Rengeteg terv van már az asztalomon, koncepció, például a vízelvezetéssel kapcsolatosan, vagy utcák burkolására és az ehhez kapcsolódó pénzügyi konstrukciókra vonatkozóan, illetve a településközpont fejlesztése is ezek között szerepel. Ezért úgy gondolom, hogy ezt a munkát folytatni szeretném. Egy ideig az volt az elképzelésem, hogy ezt csak képviselőként fogom megtenni. Hosszú,

többekkel lefolytatott egyeztetési folyamat után vagyok, ami azt mutatja, hogy ezt a munkát teljes erőbedobással polgármesterként tudom szolgálni, így vállaltam ismét a jelöltséget. És ami a legfontosabb, a lakosság részéről is nagyon sokan kerestek meg az elmúlt hetekben, hogy szeretnék, ha folytattam.

A program összeállt már?

Tulajdonképpen igen. A jövő évre már elő van készítve a Jókai Iskola felújítása, az orvosi rendelő külső felújítása és ezen épületek napelemekkel történő ellátása. Amint ezek elkészültek, úgy vélem, hogy a következő 5 évben kifejezetten az utépítésre, csatornázásra és vízelvezetésre kell fókuszálnunk. Szükségünk lesz a lakosság bevonására is, ami azt jelenti, hogy esetleg önrésszel járuljanak hozzá egyes útszakaszok felújításához. Ehhez egy útfelújítási pénzügyi alapot kell létrehozunk, hogy ezek a fejlesztések valóban be tudjanak indulni. Emellett a következő ciklus nagy feladata lesz a Klarissza Ház rekonstrukciója, hiszen az a cél, hogy itt egy valódi kulturális és városközpontot hozzunk létre a következő években. Már készülnek látványtervek, illetve kormányzati fejlesztési források bevonásáról is tárgyalok.

Tehát a három fókuszterület: elsősorban a vonalmenti - azaz út, csatorna, vízelvezetés - fejlesztések, másodsorban a városközpont továbbfejlesztése, harmadrészt az egyetemi campuson történő fejlesztésekben való együttműködés, azaz a tudásközpont létrehozásának támogatása.

Ehhez viszont kevés a polgármester egymaga, kell a hozzá a közösség is.

A településnek az az érdeke, hogy fejlődni tudjon, illetve hogy minél inkább egy jó közösséggé tudjon formálódni. Ez egy elég nagy kihívás gyakorlatilag évszázadok óta Piliscsabán, mivel egy rendkívül sokszínű közösségről van szó. Nyilván, ha egyre kevésbé kell alapvető infrastrukturális szempontokkal küzdenünk, és emellett van Piliscsabának egy határozott jövőképe, akkor már könnyebb lesz egymásra találnunk. Azt tapasztalom, hogy közösségformálásban is sikerült sokat előrelépni. Az elmúlt 5 év fontos eredménye, hogy ötszöröse emeltük a helyi közösségek támogatását. A cél, hogy a sokszínű piliscsabai közösségek minden évben elérjék és támogatva érezzék a kitűzött céljaikat. Ezt tovább kell vinnünk, mert azt gondolom, hogy Piliscsaba akkor válhat egy nagy, egységes közösséggé, ha a kis közösségei meg tudnak erősödni. Szerintem ebben van Piliscsaba jövője. Minden más ennek köszönhetően valósulhat meg.

OHN

Válogass nálunk a Kurucz fivérek hazai, kézműves First sörkülönlegességei közül

Elérhetőségeink:

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

JHDM Épker Kft.

Családiházak kivitelezése az alaptól a tetőig

06 70 324 92 70

AUTOMATA MOSÓGÉPEK JAVÍTÁSA

JÁRMAI JÁNOS

+36 30 942 7422

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

0-24 bontás nélkül

Csatornázás, csatorna csőtörés javítása

MARÓCSEK GÁBOR

+36 70 /624-20-81

Gabó duguláselhárítás

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: konyvtarpiliscsaba@gmail.com

NYÁRI SZÜNET A MIKK-BEN:

2019. július 22. – augusztus 12.

Júliusban és augusztusban
az állandó programok szünetelnek.

ŐSÖK PARKJA

Garancsi út 30.

augusztus

17

NEMZETISÉGI
DÉLUTÁN

Az „Ősök parkja”
létrejöttének 17 éves
évfordulója alkalmából.

Részletek a plakáton a 10. oldalon.

NAGYTEMPLOM



Templom tér 12.

augusztus

20

SZENT ISTVÁN NAP

Szentmise és
Ókumenikus Kenyérzentelés.

KEDD 11.00

KISKOPÁR
KÁVÉZÓ

Munkácsy u. 1.

augusztus

31

REGÉNYBEMUTATÓ

Fedina Lídia *A Seuso-mozaik*
című regényének bemutatója.

Részletek a plakáton

a 10. oldalon. A Seuso-kincs
történetét dokumentumok

alapján feldolgozó, rendkívül alapos, ám sodró lendületű regény szerzőjével Kiss Ferenc és Kállay Kotász Zoltán beszélget.



LECSÓFESZTIVÁL FELHÍVÁS

Piliscsaba Város Önkormányzata immár
ötödik alkalommal hirdeti és rendezi meg a

**Piliscsabai Lecsófesztivált
és Főzőversenyt.**

Az eseményre **szeptember 21-én**, szombaton délután a **Csaba-kertben** kerül sor. A főzőversenyre piliscsabai családok, baráti társaságok, civil szervezetek és vállalkozók jelentkezését is várjuk. Alapanyagokról, bográcsról, állványról és egyéb eszközökről az induló csapatoknak kell gondoskodniuk. A verseny pontozása az alábbiak szerint történik: higiénia, szín, illat, állag, ízvilág és tálalás.

Nevezni **szeptember 13-ig**,
péntekig lehet a
lecsofesztival.piliscsaba@gmail.com
e-mail-címen.

Jelentkeztek minél többen!

Piliscsabai szlovákok

Príbeh, tradície, rozprávky, básne...



Piliscsaba
Szlovák Nemzetiségi Önkormányzata
tisztelttel meghívja Önt a
2019. augusztus 17-én (szombaton)
15 órától tartandó

NEMZETISÉGI DÉLUTÁNJÁRA

az Ősök parkjába (Garancsi út 30.)

Ezen a napon ünnepeljük:

**az „ŐSÖK PARKJA”
létrejöttének**

17 ÉVES ÉVFORDULÓJÁT.

A megemlékezés során nemzetiségi
kulturális műsorral szórakoztatjuk
a kedves közönséget.

A jó hangulathoz a helyben főzött
gulyásleves is hozzájárul.

A belépés ingyenes!

Támogatóink:
Magyarországi Szlovákok Szövetsége
Közhasznú Alapítvány
Piliscsaba város Önkormányzata
Klarissza-ház MIKK
Országos Szlovák Önkormányzat
Társzervezők:
Pobocska (piliscsabai szlovák klub)
...

Slovenská Národnostná Samospráva
Pílišskej Čaby
Vás srdečne pozýva
NA NÁRODNOSTNÉ POPOLNIE,
ktoré sa uskutoční

17. augusta (v sobotu) 2019.

o 15.00 v Parku predkov
(ulica Garancsi č. 30.)

V tento deň oslavujeme:

**17. VÝROČIE
„PARKU PREDKOV”**

Spomienkový akt bude obohatený o
národnostný kultúrny program.

Po programe ľudová veselica so všetkým
čo k nej patrí, dobrá muzika,
na mieste varený guláš.

Vstupné zdarma!

Podporovatelia:
Verejnoprospěšná nadácia Zväzu Slovákov
v Maďarsku
Samospráva mesta Pílišska Čaba
Dom Klarisieč
Celoštátna Slovenská samospráva v Maďarsku
Spoluorganizátori:
Pobočka (Slovenský Klub Pílišskej Čaby)

Szlovák mise augusztus 11-én
9 órakor a Nagytemplomban.
Pobocska augusztus 9-én,
pénteken 18 órakor
a Céh Egyletben.



II. ROMA KULTURÁLIS NAP

A roma kultúra hivatalos világnapja
április 8-án van. 1971-ben ezen a na-
pon tartották az első roma vilákkong-
resszust. Azóta ez egy olyan alkalom,
amikor romák a világ minden táján megemlékeznek
saját értékeikről.

De nemcsak ezen a napon kell felele-
véníteni a szokásokat és építeni a közösséget.
A Roma Nemzetiségi Önkormányzat Pilis-
csabán idén második alkalommal szervezte
meg a Roma Kulturális Napot. Ez az esemény
lehetőséget kínál az embereknek arra,
hogy szórakozva építsék a közösséget és tanuljanak
a roma kultúráról.

Június 22-én, vasárnap aki a Klarisz-
saházba látogatott, biztosan jól töltötte a
délutánját. A roma önkormányzat sokszínű
programmal, finom étellel és jókedvvel várta
az érdeklődőket. A rendezvényen központi
szerepet játszott a zene és a tánc, ami a roma
kultúra fontos részét képezi. Több fiatal
is megmutatta zenei tehetségét, halhattunk
hangszeres és ének előadásokat is, a Roma-
no Glaszo csoport pedig roma népzenevel és
néptáncal biztosította a jó hangulatot. Gye-

rekek és idősek közösen énekeltek, táncoltak,
élveztek az együtt töltött időt. A jelenlévőket
különböző játékok is szórakoztatták, egy ve-
télkedőn például összemérhették a roma törté-
nelemről, kultúráról szóló tudásukat. A Pilis-
csabai Tanoda egy kézműves sarokkal várta a
gyerekeket, ahol kreatív tárgyakat készítettek
és játszottak. A rendezvényen több árus is jelen
volt, akik finomságokkal és játékokkal, lufikkal
teremtették meg az igazi búcsú hangulatot.

Aki ott volt a Klarissza-házban, nem csak
egy élménnyel lett gazdagabb. Piliscsabán, ahol
nagy számú a nemzetiségi lakosság, és van
roma, német és szlovák nemzetiségi önkor-
mányzat is, különösen fontos, hogy az emberek
időt fordítsanak saját értékeik megőrzésére és
egymás kultúrájának megismerésére. Minden
ehhez hasonló esemény lényeges részét képezi
egy közösség életének, és segít abban, hogy az
emberek közelebb kerülhessenek egymáshoz,
jobban megérthessék a másikat. Ezért akinek
van rá lehetősége, vegyen részt az ilyen rendez-
vényeken, és jövőre majd jöjjön el a III. Roma
Kulturális Napra is.

Kremmer Magdi





KÖNYVBEMUTATÓK A PIPACSBAN

Kállay Kotász Zoltán Káosz tejszínhabbal című kötetét június 22-én mutatták be a Pipacs Kávézóban. „Szeretnék a könyveimben többet nyújtani, mint a bennük leírt szövegek összessége – válaszolta Hegyi Zoltán Imre esztendőztető kérdésre a szerző –, ezért olyan különleges tipográfiai megoldásokat kerestem, amelyek hangsúlyoznak, és új összefüggések teremtésével tágitják az értelmezést.”

Július 6-án Benkő Ildikóval beszélgetett Kállay Kotász Zoltán a Prágai Tamás-díjas, elsőköltéses szerző Báránytánc című verseskötetéről. Úgy ajánlotta mindenki figyelmébe a kötetet, hogy egy hívő ember gondolataival fognak találkozni, olyan sokrétű tapasztalatokkal és gazdag lírai nyelvvél, mely sokadszori olvasásra is újabb tartalmakat és szépségeket fed fel magából.

Fotó: Tóth Csilla Ilona



EB URA FAKÓ

Június 16-án megemlékezést tartottak a Rákóczi-szobornál Piliscsabán. Idén Rákóczi-év van. Ennek apropóján az immár ötödik éve – a Hun-Magyar Kultúráért Baráti Kör szervezésében – megtartott rendezvényen megkoszorúzták II. Rákóczi Ferenc szobrát a Klotild téren.

Az alkotás a tér túloldalán álló, Klotild főhercegnőt ábrázoló művel együtt nemrég felújításon esett át. A Kutas László piliscsabai művész alkotta mellszobrok civil szervezetek összefogásából, Ugrin András közreműködésével újultak meg.

A Rákóczi-megemlékezésen Ugrin András, az egyesület tagja konferált. Az ünnepi beszédet dr. Halász Bence tartotta, majd Kelemen Csaba színművész bújt II. Rákóczi Ferenc bőrébe. Ezután Makai Borikától hallhattunk egy csodálatos éneket, majd a jelenlévők sorából is felcsendültek a Rákóczi-nóták.

Piliscsabai Polgár

ÉVZÁRÁS A NÉPZENÉSZ-NÉPTÁNCOS KÖZÖSSÉGNÉL

A piliscsabai magyar hagyományörző közösség év végi programjai a Páduai Szent Antal Iskola zeneiskolájának népzenei évzáró koncertjével kezdődtek május 31-én az iskola aulájában. A népzeneztanoncok lelkes előadásban mutatták meg a magyar népzene szépségét, változatosságát, melyet tanáraik – Huszthyné Ocskay Rita, Halmos Attila (népi fúvós) és Császár Dominik (népi fúvós) – és a közönség is örömmel hallgattott. A műsorban magával ragadó énektudásával közreműködött a Maczói Kincső vezette Dalfonó együttes és a Szederinda néptáncosport, melyet Bakonyi Erika és Varga Norbert tanárok neve fémjelez.

„Meghozta az isten piros pünkösdi napját...” Az évente visszatérő virágvasárnap kiállítás és villózás megelevenítése után pünkösdi vasárnapján, június 9-én egy ehhez a naphoz kapcsolódó népszokást kívántak életre kelteni a Páduai Szent Antal Iskola művészeti iskolás néptáncos lányai. Először a klotildligeti templom miséje végén mutatták be a pünkösdiölést, majd ezután – házról házra járva – több családnak is eljuttatták a Szentlélek megjelenésének szakrális üzenetét és a mágikus, termékenységarósló „Ekkora legyen a kendtek kendere!” kívánságot, melyet a kicsi pünkösdi királyné magasba emelése szimbolizált.

A Piliscsabai Táncház Egyesület szervezésében tartották meg június 22-én a Csaba-kertben a hagyományos Szent Iván-éji tűzugrást. A résztvevők énekeltek, zenéltek, s jó hangulatban gyűjtötták meg a hatalmas máglyát. A biztonságról a Piliscsabai Tűzoltó Egyesület jelen lévő tagjai gondoskodtak – illetve a megeredő eső, aminek ellenére több pár is átugratta a máglya parázsát, miközben „kiénekeltek” őket, megidézve így a Szent Iván-éji tűz régen szerelemvarázslónak hitt erejét.

Fotó: Némethné Bakonyi Erika, Szabó János



A KORA NYÁR A ZÖLDSÉG ÉLETMÓDKLUBBAN



A Benda Judit vezette Zöltség életmódklub májusi alkalmán életmódunk és a daganatos betegségek összefüggéseiről beszélgettünk. Hazánkban a halálesetek egynegyedét ezek a betegségek okozzák. Megfelelő táplálkozással és életmóddal megerősíthetjük a szervezetünket annyira, hogy a környezetünkben lévő rákkeltő hatásokat minél jobban ki tudja védeni. Mit jelent ez a gyakorlatban? Főleg növényi eredetű étrendet, teljes őrlésű gabonákat, sok mozgást, kevés ülő elfoglaltságot, kevés alkoholt és a dohányzás elhagyását.

Júniusban a klubban már a nyárra készülődünk, ezért egy sokat vitatott témáról, a naptejekről és napvédő krémekről beszélgettünk. Nagyon fontos tudnunk, hogy pontosan mit is kenünk a bőrünkre, ami aztán onnan kikerül a vizekbe, a természetbe. Emellett olyan tippekről és ötletekről beszélgettünk, amiket magunkkal tudunk vinni a nyaralásra.

Fotó: Benda Judit

PP

CSALÁD-ENERGETIKA, CSALÁDÁLLÍTÁS

Nagyon jó hangulatban telt a FamilyNetwork Családállítás módszerét bemutató alkalom június 14-én a Klarissza-házban. Romhányi Andrea előadásában szó került párkapcsolatokról, családi viszonyokról, párkeresési és megélhetési gondokról egyaránt.

Megbeszéltük a különféle betegségek lehetséges lelki okait, majd a végén még egy kis numerológiai foglalkozás is belefért, ahol a számokkal és a betűkkel játszottunk. Köszönjük a sok kérdést, a szeretetteljes és nyitott hozzáállást, közös gondolkodást!



SZEPESI-NAPOKTÓL CSABA-NAPIG

Először alkalommal, de hagyományteremtő céllal szerveztük meg a Szepesi-napok keretében a szlovák közösségünkben „megbújó” amatőr művészeknek a kiállítását. Ezek az önmegvalósító, alkotó tevékenységek a képzőművészet terén jelentek meg néhány tagunk hétköznapjaiban. Bélik Gábor festményeivel, fa- és fémdíszekkel, Matejka Károly kovácsoltvas szobadíszekkel és Szekeres József faintarzia faliképeivel mutatkozott be a látogatóknak. Kedvező visszhang volt az alkotásokról, annak ellenére, hogy a reklám lehetett volna jobb is.

Másodszor állítottunk, majd döntöttünk közös májusfát az Ősök parkjában, amelyre örömeinkre már többen jöttek el, mint ta-

valy. A döntés napján a közösen elfogyasztott birkaagulyás, a saját készítésű sütemények és italok mellett a jó időjárás is segített a jó közösségi hangulat kialakulásához. Reméljük, színes és kedvelt színpontja lesz a következő éveknek is ez a hagyományörző rendezvény.

Az V. Piliscsabai Művészeti Fesztivál és Csaba-nap színvonalasabbá tételéhez mi is hozzájárultunk. Délelőtti baráti focimérkőzéseket szerveztünk Piliscsaba Sport Egyesületének Öregfiúk csoportjával közösen, melynek eredménye alapján a csapatok sorrendje a következőképpen alakult: Pilisszántó, Piliscsaba, Tinnye, Velky Lapás. A délután már a Csaba-kertben zajlott, mivel ez a nap egyben a testvérvárosi kapcsolatok 15. évfordulója is

volt, amelyen a Piliscsabai Szlovák Önkormányzat nevében id. Drevénka Antal saját versével köszöntötte Nagylapás és Möckmühl képviselőit. A köszöntések után szlovák étellel és házi készítésű süteményekkel vártuk városunk lakóit. Hideg meggyleves, juhtúrós galuska, sztrapačka és marhapörkölt knédli-vel volt a választék. Borászaik finom borokkal és pálinkával is kedveskedtek vendégeinknek. A fiatal fúvószenekar szlovák dalai után „Szabcsi kitergetésén” örömmel fedeztük fel rendezvényeink elcseszt pillanatait.

Szeretettel várunk minden érdeklődőt, aki a helyi szlovák kultúra és hagyomány megőrzését és ápolását felvállalja. A közeledő választások miatt mindig szívesen fogadjuk azokat a személyeket, akik még szeretnének jelentkezni a szlovák választói jegyzékbe.

Kochnyák István



SÍROK RENDBETÉTELE ÖSSZEFOGÁSSAL

Szinte minden nap kijárok a temetőbe szüleim sírjához. Sajnos azt tapasztalom, hogy egyre több az elhanyagolt sír. Hatványozottan igaz ez azokra a sírhelyekre, ahol az elhunytaknak nincsenek hozzátartozói. Ilyen az a 19 sírhely is, ahová az IRMÁK Nonprofit Kft. által működtetett idősothton gondozottai vannak eltemetve.

Megkerestem Szilágyi Szabolcs atyát és Szép Mónika református lelkészt, hogy az anyagköltséget megfelelően lehetséges-e a rendbetétel. Pozitív választ kaptam, így elkészítettük a kereteket, és az egyházközönségi tagok munkájával rendbe hoztuk a sírhelyeket.

Tázer Pálné, egyházközönségi tag

A FOCI ÖSSZEHOZ!

12 ÓRÁS FOCI PILISCSABÁN



Focis nép vagyunk. Imádjuk a focit. Szeretünk játszani, beszélni róla, és szerencsére sokan vagyunk, akik focis programokat szervezni is szeretnek. A tavalyi 24 órás focimaraton sikerén felbátorodva láttunk neki egy újabb rendezvénynek, most már támogatókkal és új

tervekkel kiegészülve. Nem tagadjuk, nagyon fárasztó, embert próbáló feladat volt, de látva a gyerekek és felnőttek lelkesedését, örömmel dolgoztunk egész nap. Hálásak vagyunk mindenkinek, aki segített bennünket. A 12 órás focirendezvényünk megmozgatta nemcsak Piliscsaba, de a környező települések minden focis generációját. 150 gyerek és 110 felnőtt focista rúgta, kergette a bőrlabdát, szurkolta végig a napot. Köszönet Kiss Ágoston Gogának, aki elfogadta a meghívásunkat és fáradhatatlanul írta alá a cipőket, pólókat, érmeket, védett a kapuban, hogy ez a nap örök emlék legyen rengeteg ifjú focis reménységnek. A piliscsabai nevelésű, fiatal kapus hamarosan az Arminia Bielefeld játékosa lesz, igazi példakép.

re, Petró Ildikó, Hajdányi család, Szolcsányi Béla, Pitlik Ervin, Fábián Zoltán, Tütütkov Jordanov Krisztián, Styevola István, Pont Kereskedés, Szlojó Kft., Eperjesi Csaba, Ásványi Ferenc még sokan mások.

Ha minden jól meg, a foci jövőre is összehoz bennünket, mindenkit!



A szervezők: a Fényesliget Baráti Kör, Triff Gergely és Triffné Magyar Andrea nevében: Böhm Krisztina

ÁRAINK:

Külső - belső takarítás

Vegyszeres előmosás (bogár eltávolítás) Tel.: (70) 416-11-88

Külső mosás

Belső takarítás

Műanyagápolás

Ablaktisztítás

Felntisztítás

Porszívózás

Gumiápolás

Külső műanyagápolás

Viaszos kezelés

Személygépkocsi 4.800.-

Jeep - Egytérű (7 fős.) 5.800.-

Kisbusz 6.800.-

Külső mosás aktív habbal 2.000.- 2.900.- 3.400.-

Belső takarítás 2.900.- 3.500.- 3.500.-

Folteltávolítás (kárpitból) 1.500.- Ft-tól

Viaszos kezelés 500.- 500.- 800.-

Gumiápolás 500.- 500.- 800.-

Külső műanyagápolás 500.- 500.- 500.-

Bőrápolás 2.000.- 2.000.- 3.000.-

Kutyaszőr eltávolítás 1.500.- Ft-tól

A fent meg nem jelölt autóméreteknél esetlegesen egyedi árat számíthatunk fel!



A foci tényleg összehoz! Köszönjük a városnak és a Piliscsaba Sportegyesületnek, hogy segítettek a szervezésben. Köszönjük a szakmai segítséget a rendezésben részt vevő edzőknek. Köszönjük a részvételt az utánpótláscsapatoknak, a csabai felnőtt és öregfiú csapatnak. Minden tiszteletünk a baráti társaságok csapataié (Cosa Nostra, magdolnavölgyi Pilis Mans, Csütörtöki Focisták), hogy kiálltak a profik ellen és még jól is érezték magukat. Köszönet az adományozóknak, hogy támogatták a rendezvény célját, az utánpótláscsapatok sportfelszerelésének vásárlását, és köszönet a képekért Szabó Jánosnak.

Támogatóink: MCM Kft., Koós Gábor, Horváth Tamás, Kucsera Péter, Emese Zöld-ségbolt, Decotti Bt., Árkus Irodaszervíz Kft., Molnár Károly, Csordai Autósbolt, Gáspár End-



ÉVZÁRÓ – FONTOS GONDOLATTAL

Június 15-én stílusosan gyönyörű otthonunkban, a Dévényi Antal Sportközpontban, a füves nagypályánkon terítettünk meg az évzáróhoz, ahol az esti órákban a hőség már nem kínzott bennünket. Ebben az idilli környezetben ismertük el a szezon eredményeit. Felnőtt férfi csapatunk nagy küzdelemben biztos bennmaradó lett 11.-ként a 16-os erős mezőnyben. Női felnőtt csapatunk a megyei bajnokság alsóházának bronzérmét vehette át, míg U19-es csapatunk 16 pont levonással a 4. lett a pontvadászatban. A mínusz azért járt, mert egy meccsen egy, a megengedettnél fiatalabb (!) játékos is pályára lépett, és a szövetség ezt ilyen súllyal büntette. Mivel a levont pontokkal „torony”

elsők lennénk, mi bajnokként ünnepeltük meg őket. Az U16-nál is sajtóságos helyzet állt elő, ezüstérmünk aranyként csillan, mert a gólarány döntött, amiben azért maradtunk alul, mert a bajnokság „pofozógép” csapata nem állt ki ellenünk kétszer. A rivális meg több tucat gólt lőtt nekik... U14-esek csapata a 6. lett ezúttal, ám nagyon ügyesek, és ezt mások is látják...

Az évzáró fontos gondolata, üzenete pedig az volt, hogy sajnos immár folyamatként kell beszélni arról, hogy környékbeli klubok túlzó ígérettel, marketingfogásokkal elcsábítják fiatal játékosainkat, Facebookon, személyesen üzengetnek nekik. Általában az áll a középpontban, hogy náluk jobb a feltételek a további fejlődéshez, és profi játékos nevelnek belőlük. Ezen a fórumon is jelezzük a Polgár olvasóinak és környezetüknek, hogy klubunknál UEFA licencs edzők – közöttük NB1-et megjárta szakember – dolgoznak, a legmodernebb módszerek szerint. Szoros szakmai együttműködésben vagyunk a Vasas Kubala Akadémiával, és játékosainknak folyamatosan lehetőségük van, hogy fókuszba kerüljenek, akár kipróbálhassák magukat magasabb szinten. Tehetségeinket mi magunk ajánljuk feljebb, ha ennek okát látjuk. Erre számos példa van, például Huszár Karcsi (Vasas), Kiss Ágoston (Arminia Bielefeld) vagy Németh Árpi, Kelemen Ábris, Gyarmati Balázs (Újpest).

Gáspár Zsolt

AVENTICS KUPA EGERBEN

Idén is, mint minden évben az U11-es és az U13-as csapat részt vett Egerben a nemzetközi labdarúgó kupán. Ez mind szakmailag, mint élmény szempontjából fantasztikus jelentőséggel bír a srácoknak. Egy gólon múlt...

11 év alatti csapatunknál 12 játékos közül sokaknak ez volt az első hosszabb távolléte az otthonról, szülők nélkül. Az idei kupa legnépesebb mezőnyében 21 csapat közül sajnos nem sikerült a legjobb nyolc közé jutnunk, ami csupán egy gólon múlt... Jól játszottunk, versenyben voltunk az ellenfelekkel, átvészeltük a hőséget, igazi csapatként küzdöttünk. Eredményeink: Piliscsaba - Szigethalom 3:3, Gödöllő „B” - Piliscsaba 8:2, Abony KID - Piliscsaba 1:1, Piliscsaba - Csíkszentmihály 4:0.

Az U13-as korosztályban összesen 13 csapat nevezett. Mi a hat csapatos „B” csoportba kerültünk, ahonnan csoport másodikként jutottunk tovább a legjobb nyolc közé. Innen az egyenes kieséses szakaszból sajnos nem sikerült a legjobb négy közé beverekedni magunkat. Eredmények: Piliscsaba - Grund 1:2, EFE - Piliscsaba 0:8, Gödöllő „B” - Piliscsaba 2:4

Piliscsaba - Dribli FC (Kolozsvar) 1:1, Piliscsaba - Seps OSK 3:1. Negyeddöntő: Újbuda - Piliscsaba 3:2.

Az erős mezőnyben a tornát nem nyertük, ám a legfontosabb, hogy ebben a négy napban a foci mellett igen jól éreztük magunkat: volt közös városnézés, szülinapozás, játék és sok beszélgetés a barátokkal.

Triff Gergely és Bergendy László edzők



FOCIÖRÖM A HŐSÉGBEN AZAZ NYÁRI TÁBOROK A PSE-BEN



Alighogy kicsengettek az iskolai évzárókról, a gyerekek egy-egy héttig a PSE otthonában töltötték a hétköznapokat, melyek cseppet sem voltak hétköznapiak...

Ez minden évben nem csak a fiainknak-lányainknak nagy élmény, nekünk edzőknek, vezetőknak, segítőknek is. Mint minden esztendő nyarán, most is az első héten a 7-9 évesek táboroztak, a következőn a 9-11 közöttiek.

A focilabdán kívül állandó vendégünk volt a hőség is, de a jókedv, a nevetés és a felszabadult öröm volt a legjellemzőbb, és maga a cél is. A futball mellett kirándultunk a gyerekekkel a Nagy-Kopaszra, filmeztünk, társasoztunk. Vendégeskedtünk Vörösváron és fogadtunk vendégeket a környező településekről.

Hálás köszönet az edzőkollégáknak: Bergendy Lacinak, Miklósvári Gézának, Simon Zolinak, Tóbiás Boldinak, Triff Gerinek, Tütütkov Krisztiánnak, valamint a segítőknek: Bánovics Nórinak, Matejka Laurának és Szabinának és Somogyi Szonjának.

Gáspár Zsolt



ÜVEGEK, TEXTILEK, ELEMEEK...

A hulladékgyűjtéssel kapcsolatos cikksorozat zárásaként most megtudhatják, miért kell kilapítani a műanyag flakont, illetve hogy hová tehetjük a speciálisabb hulladékfajtaikat.

Kilapítva, kötegelve

Most, hogy már hetente elszállítják a műanyag- és papírhulladékot, ezeket igazán nem kell sokáig tárolnunk otthonunkban. Mi is jobban járunk, ha a heti adag minél kisebb helyet foglal – és nem mellesleg a szelektálás során is feladatunk a tömörítés. Szétválogatás után ugyanis figyelniünk kell arra, hogy a műanyag, fém és társított csomagolási anyagokat lehetőség szerint kupak nélkül, kiöblítve és kilapítva, zsákban helyezzük ki a gyűjtés napján. A papírhulladékot szintén kilapítva, kötegelve kell kihelyezni. Ha nem ezt tesszük, pórus járhatunk, a Zöld Bicske munkatársai ugyanis 2016. szeptember 1-jétől minden olyan szelektív hulladékot tartalmazó zsákot a helyszínen hagynak, amelyről megállapítható, hogy nem kilapított hulladékot tartalmaz.

Ennek oka nem valamiféle keckeckedés: egyszerűen a gyűjtőautó nem tud tömöríteni. Gyűjtő üzemmódban a kukásautók több mint 100 liter üzemanyagot fogyasztanak 100 kilométeren. A kilapítással legalább azt el tudjuk érni, hogy kevesebb levegőt és több hasznosítható anyagot szállítsanak ugyanakkora üzemanyag-felhasználással és a vele járó környezetszennyezéssel.

Üvegek és textilek

A gyűjtés napján tehát kitettük a szelektív hulladékot – ez átlagosan a háztartási hulladéknak kb. a harmada. Szintén legalább a harmada komposztálható (lenne), illetve – amennyiben kerti hulladék – zöldmatricás zsákba tehető. Lássuk, mi a teendő az egyéb (nem kommunális) hulladékokkal.

A betétdíjas üveget a boltban kötelező visszaváltania. A nem visszaváltható üvegek gyűjtésére Piliscsában az Erdész kertben van lehetőség. Az üveget kiöblítve dobjuk ki, és távolítsuk el róla a fémkupakot. A használt üveg igen fontos alapanyag, amely 100%-ban újrahasznosítható. Újra feldolgozása által rengeteg energiát és nyersanyagot takaríthatunk meg, ezzel védve környezetünket. Itt is fontos, hogy csak a szabálynak megfelelő üveghulladékot dobjuk a konténerbe!

A csomagolási hulladék mellett gondoljunk az egyéb, szintén speciálisan gyűjthető szemétfajtákra is. Gyűjthetjük például külön a textíliákat, hiszen a hasznátruha-konténerek egyben a feleslegessé vált ruhák szelektív gyűjtőhelyei is. Az itt összegyűlt textíliákat részben a Vöröskereszt használja fel, a maradékot pedig újrahasznosítják. A jó állapotú, de feleslegessé vált ruhaneműt lehet közvetlenül valamely jótékonyági szervezet számára vagy karitatív akció keretében továbbadni, de ha erre nincs alkalmunk, a szakadt, elhasznált textíliákkal együtt nyugodtan elvihetjük valamelyik hasznátruha-gyűjtő konténerbe (a legközelebbit Pilisjászfalun és a dorogi Tesco áruház mellett találjuk).

Veszélyes hulladékok

A használt elemek számára több oktatási intézményben is van gyűjtő, a lejárt gyógyszerkeletkezőket átveszik a patikák, a használt sütőolajat pedig elvihetjük a MOL benzinkutakra. Jó, ha tudjuk, hogy itt kizárólag lakossági eredetű használt olajat vesznek át, egyszerre legfeljebb 10 kg-ot, ám azt bármilyen gyűjtőedényzetben (műanyag, üveg stb.) behozhatjuk. A sütőolaj nem lehet más egyéb hulladékkal, anyaggal vagy vegyszerrel szennyezett, de a sütéskor keletkezett ételmaradvány nem számít.

Nagyobb mennyiségű csomagolási hulladék, illetve veszélyes vagy elektronikai hulladék átadására a 2017-ben megnyílt pilisvörösvári hulladékudvarban van lehetőség (Fácán utca 4525/12 hrsz.), mely minden szombaton 8 és 13 óra között van nyitva (ünnepnapi kivétellel). Itt a hulladékok leadása térítésmentes, de igazolni kell, hogy nincs hulladékgazdálkodási közszolgáltatási díj hátralékunk (csekk, banki terhelési igazolás, bevételi pénztárbizonylat), valamint lakcímkártya és személyazonosító okmány felmutatása is szükséges.

Mint láthatják, rengeteget tehetünk mi magunk is azért, hogy tisztább környezetben



A pilisvörösvári hulladékudvarba az alábbi hulladékokat vihetjük el:

csomagolási hulladék

- korlátlan mennyiségben
- műanyag** – kiöblítve, kilapítva (PET palack, kozmetikai és tisztítószerek flakon, csomagolófólia)
- papír** – kötegelve (tasak, csomagolópapír, hullámpapír, kartondoboz), újság – kötegelve
- üveg** – kiöblítve (italos, befőttes)
- fém** – kiöblítve, kilapítva (italos doboz, konzervdoboz)
- építési-bontási hulladék** (beton, téglák, cserép, csempe, kerámia) – 50 kg/ingatlan/év
- személygépjármű gumibroncs** – 4 db/ingatlan/év
- hiánytalan elektronikai hulladék** – 50 kg/ingatlan/év
- használt étolaj és zsír** – 20 kg/ingatlan/év
- veszélyes hulladék** (festék, oldószer, lakk, motorolaj, elem, akkumulátor) – 5 kg/ingatlan/év

éljünk. Ne hagyjuk, hogy a tavaszi várostakarítás után ismét beborítson minket és otthonainkat a szemét!

Lichtneckert Eszter

Az Erdész kertben található üvegyűjtő konténerbe az alábbi hulladékokat tehetjük:

IGEN ✓

- italos
- befőttes
- bébiételek
- parfümös üvegek (kiöblítve, kupak nélkül)

NEM ✗

- Ne tegyünk az üvegyűjtő konténerekbe:
- tükröt
 - ablaküveget
 - villanykörtét
 - szemüveget
 - nagytűt
 - drótszövetes üveget
 - kerámiát
 - porcelánt
 - neonsóvet
 - orvosságos üveget
 - jénai edényt



A BŐRÜNK ÉS A NAP

Minden gyerek tudja, hogy a nap sugárainak hatására D-vitaminok keletkeznek a bőrünkben. És azt is tudja minden gyerek, hogy ha kimegyünk a napra, be kell, hogy kenjük magunkat valamilyen fényvédő krémmel. Akkor hogy is van ez?

Kezdjük a D-vitaminnal

A D-vitamint az különbözteti meg a többi vitamintól, hogy tulajdonképpen nem is vitamin, hanem hormon. A vitaminokat ugyanis nem tudja a szervezetünk előállítani, és csak a táplálékkal tudjuk bevinni őket. A D-vitamin azonban elsősorban a nap UV-sugarainak segítségével a bőrünkben keletkezik.

Táplálékunk is tartalmaz D-vitamint, attól függően, hogy mit is eszünk. Az olajos halaknak magas a D-vitamin tartalma, ezek közül is a csukamájolaj a legmagasabb. A tojás és a gombafélék is tartalmaznak kevéske D-vitamint, de minden más élelmiszerünknek elenyésző a D-vitamin tartalma. A természet egyértelműen a bőrben keletkező D-vitaminnal tervezte megoldani a szervezet D-vitamin ellátottságát.

A D-vitamin rendkívül fontos a szervezet számára: részt vesz a csontok felépítésében és lebontásában, hat az izomműködésre és az immunrendszerünkre. Fontosságát jól jelzi, hogy minden sejtünk tartalmaz D-vitamin receptort.

A nap sugarai

A nap sugarai (többek között) UV-A és UV-B sugarakból állnak. Az UV-A sugarak segítségével barnulunk le. Ezek a sugarak azonban sokkal mélyebben hatolnak a bőrünkbe, mint az UV-B sugarak, ezért ha túl sokat vagyunk a napon, károsítják a pigmentképző sejteket és a kötőszövetet. Ezáltal nemcsak a bőr öregedését gyorsítják fel, hanem a bőrrákot is felelősek.

Az UV-B sugarak azok, amelyek figyelmeztetnek arra, hogy túl sok nap érte a bőrünket,

azáltal, hogy leégünk. És az UV-B sugarak azok, amelyek hatására a bőrünkben D-vitamin keletkezik. De az UV-B sugaraknak van még egy pozitív hatása: bőrünk megvastagodik a segítségükkel, ami plusz védelmet jelent a nap ellen.

A vérnyomásunk és a napocska

A szív- és érrendszeri betegségek okozta halálozás összefüggésben van azzal, hogy mennyi nap éri a bőrünket. Minél délebbre lakunk, minél többet süt a nap, annál kisebb a kockázat.

A kutatók ezt a jelenséget eredetileg a vér D-vitamin szintjével hozták összefüggésbe. Ugyanis azok között, akiknek vérében magas a D-vitamin, ritkábban fordulnak elő a szív- és érrendszeri betegségek és a rák. Meglepő módon azonban, ha a magas D-vitamin szint D-vitamin tabletták szedésének köszönhető, ezeknek a betegségeknek az előfordulása nem javul.

Azaz a D-vitamintól teljesen független folyamatnak eredményeképpen a nap sugarai csökkentik a vérnyomásunkat, és így csökken a szív- és érrendszeri betegségek okozta halálozás.

Ennek a viszonylag újonnan felfedezett jelenségnek a következő a magyarázata: a bőrünkben hatalmas nitrogén-oxid raktárak találhatók. Az UV-A sugarak hatására a nitrogén-oxid vérünkbe jut, amelynek vérnyomáscsökkentő hatása van.

Ami véd

Napvédő krém kétféle van: az egyik féle kémiai UV-szűrőt tartalmaz, a másik ásványi eredetű szűrőt. A kémiai UV-szűrőt tartalmazó naptejek különböző kémiai vegyületeket tartalmaznak, amelyek felszívódnak a bőrünkbe, és ott kémiai folyamatok segítségével szűrjük ki a nap sugarait.

Az ásványi eredetű szűrőt tartalmazó naptejek titán-oxidot vagy cink-oxidot tartalmaznak. Ezek a naptejek a bőrünk felületén maradnak, és apró részecskéi visszaverik a nap sugarait.

Ha azonban a mechanikai védelmet nyújtó naptejek nano részecskékből állnak, ezek is be tudnak jutni a bőrünkbe.

A korallok és a naptejek

Becslések szerint évente 14 ezer tonna naptej jut a tengerekbe. Ez a mennyiség azonban néhány élőlénynek túl sok a jóból. A korallok például kifakulnak és elpusztulnak a napvédő készítményekben található kémiai UV-szűrők hatására. Ezért például Hawaii betiltották a kémiai UV-szűrőket tartalmazó naptejeket, és a hawaii légitársaság minden Hawaii utazó utasnak ad egy csomagocskát zátonybarát naptejet, amely ásványi eredetű UV-szűrőket tartalmaz.

Mennyi napra van szükségünk?

A bőrünkben a táplálékkal bevitt D-vitamin mennyiségének sokszorosa keletkezik minden nap. De természetesen csak azon a részen, amelyet ér a nap. Annak idején, amikor még nem voltunk ennyire civilizáltak, sokkal többet tartózkodtunk kint a szabadban, és jóval kevesebb ruhát viseltünk. Ezáltal lényegesen több nap érte a bőrünket, mint ma.

A kutatók szerint azonban szerencsére egészen kicsi szabad bőrfelület is elég ahhoz, hogy a szervezetben elegendő D-vitamin keletkezzen. A mai álláspont szerint elég, ha a kezünk és az arcunk fedetlen, és elég, ha naponta 5–20 percet tartózkodunk így a szabadban. Még akkor is, ha nincs szikrázó napsütés, hiszen az UV-sugarak a felhőkön át tudnak hatolni. Sajnos az ablaküvegen és napvédő krémeken azonban nem...

A nitrogén-oxiddal kapcsolatban még nincsenek ajánlások. Egy azonban már biztos. Annak a valószínűsége, hogy bőrrákban halunk meg, töredéke annak, hogy szív- és érrendszeri betegségben.

Ezért aztán ne féljünk élvezni a napot – nyáron is, télen is. A D-vitaminon és a nitrogén-oxidon kívül nem utolsósorban a hangulatunkra is határozottan pozitív hatással van.

Dr. Benda Judit gyógyszerész, táplálkozástudományi szakember, prevenció tanácsadó

BIOPEDIKÚR szaktanácsadással

Hatékony megoldás a problémás lábakra

HÍVÁSRA HÁZHÓZ MEGYEK, HÉTVEGÉN IS DOLGOZOM!

Bejelentkezés:

Tel.: 06(30)210-4468



ÉPÜLŐ ORSZÁG

KERESZTÉNYSÉG, HAZA, KÖZÖSSÉG, AVAGY REGNUM PILISCSABÁN

A piliscsabi Regnum közösségről Fodor Krisztián mesélt nekünk.

• **Mi a Regnum, mit jelent a név, mióta létezik a szervezet, mióta létezik Piliscsabán?**

A Regnum Marianum egy katolikus ifjúsági lelkeségi mozgalom, a XX. század legelején alakult. Néhány lelkes pap látta, hogy ha közösségbe szervezik a gyerekeket, fiatalokat, akkor könnyebben tudják átadni nekik az Evangélium üzenetét. Ebből alakult ki az elmúlt több mint 100 évben a Regnum, ami ma már körülbelül 3000 tagot számlál.

A pilisi agglomerációba több olyan fiatal felnőtt költözött az elmúlt két évtizedben, akik ebben a közösségben nőttek fel, és szeretnék volna, ha a gyerekeik is megtapasztalhatják, ami nekik osztályrészül jutott. Így

szerveződött közel 20 éve az első csapat még Pilisjászfalun, amit azóta továbbiak követtek, gyakorlatilag minden évben indul 10-15 gyerekkel új nép, ahogy a Regnumban nevezzük a kisközösségeket. Jelenleg piliscsabi központtal működünk, közel 200 taggal, szorosan kapcsolódva a plébániához. Ez azért is fontos, mert hivatalosan még nem vagyunk a Regnum Marianum része, inkább azt mondanám, hogy regnumi nevelés alapján működő helyi ifjúsági közösség vagyunk. Reméljük azonban, és dolgozunk rajta, hogy egy-két éven belül hivatalosan is helyi Regnummá váljunk.

• **Te és feleséged mióta regnumoztok, mióta vagytok vezetők?**

Mindketten a Regnumban nőttünk fel, 12 éves korunk óta tartozunk közösségbe. Csapatvezetők is voltunk közel 10 évig, ennek kapcsán ismertük meg egymást, innen vannak a barátaink, rengeteg élményt és értéket kaptunk a közösséghez tartozva. Elmondhatjuk, hogy az életünk nagyon fontos eseményei kapcsolódnak a Regnumhoz, és ebből szerettünk volna visszaadni, amikor itt is bekapcsolódtunk a közösség építésébe.

Amikor újra aktívan kezdtünk dolgozni a helyi regnumi ügyekben, már jó néhány csapat működött, és örömmel láttuk, hogy a saját gyerekeinknek is lesz majd hova járnia.

• **Mi a Regnum lényege, miért lehet fontos egy gyermek életében?**

A serdülő korú gyerekek elemi igénye a közösséghez tartozás, és a regnumi nevelés erre épít, ezt használja ki arra, hogy a keresztény hitet élővé próbálja tenni. Nevelésünk hangsúlyos része, hogy élményeken keresztül mutatjuk be az értékeinket – rendszeresen kirándulunk, közösen imádkozunk, nyáron nomád táborban veszünk részt. A vezetők általában fiatal felnőttek, többnyire érettségi után kezdenek vezetni, így rendkívül erős példaként szolgálnak a gyerekeknek, mert még nincsenek meg bennük az idősebb korosztály berögződései, aggodalmi, a kamasz gyerekek is szívesen azonosulnak velük. Ez persze hatalmas felelősség is, amit szerencsére a vezetők is érzékelnek.

A Regnumban fontos értékek a Mária-tisztelet, a hazaszeretet, a természet szeretete, a másik ember teljes elfogadása. Jellemző a regnumiakra, hogy igyekeznek normális keresztények lenni – akik feltalálják magukat a legnehezebb körülmények között is, aktív tagjai minden közösségüknek (osztály, edzés, család), és mindeközben képesek az elcsendesedésre is, az Istenre figyelésre. Legalábbis ez az ideál, amihez persze szükséges a Jóisten kegyelme is!

• **Miben más a Regnum, mint a cserkészlet? Megfér-e a cserkészlet és a Regnum egymás mellett Piliscsabán, vagy inkább rivalizál egymásnak?**

Mindkét közösség elég régi, körülbelül egyszerre alakultak. Ha egymás mellé tesszük a kettőt, egyrészt nagyon sok a hasonlóság, kezdve a kisközösségi formától a táborozásokon át a keresztény értékek hangsúlyozásáig. Másrészt a Regnum magyar lelkeségi mozgalomként definiálja magát, míg a cserkészlet egy nemzetközi civil szervezet, amely jó kapcsolatot ápol az egyházakkal. Itt Piliscsabán ez a különbség sem látszik, mert itt mindkét közösség rendkívül szorosan kapcsolódik az egyházközösséghez. Szabolcs atya cserkész közösségben nőtt fel, de rengeteg időt és energiát áldoz a regnumi ügyekre is, amiért nagyon hálásak vagyunk. Örülünk annak, hogy itt a pilisi régióban a gyerekek választhatnak, hogy melyik közösségbe szeretnének tartozni. Nem éreztünk soha rivalizálást, inkább együttműködünk, ahol lehet – időről időre igyekszünk közös programot csinálni, illetve van olyan vezetőnk is, aki korábban cserkészcsapatba járt. Azt hiszem, sokat tanulunk egymástól.

• **Kik és hányan vannak a segítők? Hány gyermekkel foglalkoztok összesen a Regnumon belül itt Piliscsabán? Mik az állandó programok?**

Jelenleg közel negyven vezetőnk van, akik hétről hétre összejönnek a csapatukkal, minden hónapban elviszik kirándulni a gyerekeket, és nyáron 5-8 napos táborot szerveznek. Ha belegondolunk, hogy ők többségében Budapesten vagy valamelyik vidéki városban tanulnak, szeretnek időt tölteni a saját barátaikkal, kedvesükkkel, családjukkal is, közben esetleg még dolgoznak is, látható, hogy milyen nagy áldozatot hoznak a közösségért. A legszebb azonban, hogy ezt a legritkább esetben élük meg áldozatnak – a gyerekekkel lenni, példaként állni előttük, a gyerekek életének egyik maradandó élményének számító táborot szervezni felemelő, semmihez sem fogható dolog. Ezért csináltuk mi is, és úgy látom, a mostani vezetők is ezért csinálják. Mert látják, hogy megéri. Azt mondják, hogy ma a fiatal felnőttek nehezen tudnak elköteleződni. Mi ezt egyáltalán nem látjuk, inkább azt, hogy három, öt, vagy akár nyolc évig viszik a csapataikat a vezetők, időt és energiát nem sajnálva. Ráadásul egy közel egyéves vezetőképzőt is elvégeznek, ami szintén komoly elköteleződést kíván.

Jelenleg 6 évestől 25-26 éves korosztályig vannak csapataink, akik hetente összejönnek valamelyikük házában. Ez is fontos jellegzetességünk, hogy a csapat egy tagja látja vendégül a többieket, beengedi őket a szobájába, a játékaik, könyvei, saját tárgyai közé. Ezek az

alkalmakon együtt imádkozunk, beszélgetünk, játszunk, és közösen vacsorázunk. Említettem a havi kirándulásokat, ezen kívül évente lelki gyakorlatra is mennek a csapatok. Az év megkoronázása azonban a tábor, amit fél évvel korábban elkezdenek szervezni a vezetők, mert ezalatt az egy hét alatt majdnem annyi órát van együtt a csapat, mint előtte egész évben. Mindkettőnk fontos élménye, hogy gyerekként már a táborból való hazaérkezéskor a következőt kezdtük várni. Azóta eltelt közel harminc év, de Istennek hála, úgy tűnik, hogy a regnumi életforma vonzereje nem csökkent.

2081.hu – Vass Éva

A KLOTILDLIGETI ÓVODÁÉRT ALAPÍTVÁNY TÁJÉKOZTATÁSA

Több, mint 10 éve a célkitűzésünknek megfelelően a Klotildligeti Óvoda és az oda járó gyermekek érdekében fejti ki tevékenységünket. A pénzügyi forrásaink döntő többsége pályázatok elnyerésével, szülői támogatásokból és az 1 %-ok felajánlásából tevődik össze.

A részletes beszámoló megtekinthető a Polgármesteri Hivatal hivatalos hirdetőtábláján.

MCM ÉLELMISZER
PILISCSABA LEGRÉGEBBI ÉLELMISZERTÁJÁ

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
📱 mobilfeltöltés

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

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

Hoya optikai napszemüveglencse akció 20% kedvezmény

Akció

Multifokális lencsek 20% kedvezménnyel

Látásvizsgálat előjegyzés alapján

Előjegyzés:
06 26 374 514
06 30 824 0615

Nanovista gyermek keretek nagy választékban

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



CSABA-NAP 2019

