



## MARADJ OTTHON!

4.

JÁRVÁNYÜGYI  
INTÉZKEDÉSEK

8.

NÉMA  
MEGEMLÉKEZÉS

14.

HOGYAN MARADJUNK  
EGÉSZSÉGESEK?

16.

MAKOVECZ IMRE  
BÁSTYÁJA

**COVID-19 TÁJÉKOZTATÓ**

**RENDSZERESEN SZED GYÓGYSZEREKET?  
ÍGY VÁLTSA MOST KI!**

**HÍVJA FEL HÁZIORVOSÁT!**

**2 HÁZIORVOSA FELÍRhatja A VÉNYT A FELHÖBE**

**3 ÖN VAGY ISMERŐSE VÁLTSA KI BÁRMELYIK GYÓGYSZERTÁRBAN**

A kiváltáshoz szükséges:

- az Ön TAJ száma
- a kiváltó személy személyi igazolványa (vagy útlevéle)

www.nnk.gov.hu/index.php/  
lakossagi-tajekoztatok/koronavirus

zöld-számok:  
0680/277-455, 0680/277-456

EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA

**Helyes köhögés**

Hogy senki se fertőződjön meg!

EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA

Emberi Erőforrások Minisztériuma,  
Egészségügyért Felelős Államtitkárság

**Helyes kézmosás**

**Szappanozás**  
Tegyen a kezére szappant!

**Dörzsölés**  
Dörzsölje be a kezét 20-30 mp-ig!

**Öblítés**  
Öblítse le a kezét folyó vízzel!

**Nedvesítés**  
Folyó vízzel nedvesítse be a kezét!

**Száritás**  
Törölje szárazra a kezét!

**Ne felejtse el!**  
Az Ön kezére is kerülnek vírusok és baktériumok.

**Ezért:**  
Ne fogja meg az arcát feleslegesen, és mosson kezet naponta többször!

**Mikor?**

- étkezés előtt
- WC használat után
- amikor megérkezik valahová
- tüsszentés, köhögés, orrfújás után
- állat érintését követően

**Jó tanács:** Ha hideg van, gyakran mosson kezet!

EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA

**TÁJÉKOZTATÓ AZ ÚJ KORONAVÍRUS JÁRVÁNYOS TERJEDÉSÉNEK MEGELŐZÉSE ÉRDEKÉBEN**

TEENDŐK, HA ÖN

- lázás (≥38°C),
- köhög,
- nehezen lélegzik,
- a fenti tünetek jelentkezését megelőző 14 napon belül korona vírus járvánnyal sújtott területen járt, vagy
- a tünetek jelentkezését megelőző 14 napon belül új koronavírusos fertőzött személlyel került szoros kontaktusba,

KÉRJÜK MARADJON OTTHON ÉS TELEFONON ÉRTESSZE HÁZIORVOSÁT!

MI TÖRTÉNIK EZT KÖVETŐEN?

- Háziorvosa kikérdezi Önt tüneteiről, utazási előzményeiről, a kontaktusra vonatkozó körülményekről.
- Ha a háziorvos a kikérdezés alapján gyanús/kivizsgálandó betegnek minősíti, mentőszállítást rendel el.
- A kiérkező mentő beszállítja a területileg illetékes fekvőbeteg intézmény infektológiai osztályára, ahol elkülönítve fogják ápolni. Laboratóriumi vizsgálat céljából torokváladék mintát vesznek. A további teendőkről a laboratóriumi eredmény és a klinikai állapota alapján a kezelő orvos dönt.

A JÁRVÁNY MEGELŐZÉSÉHEZ MINDENKI EGYÜTTMŰKÖDÉSÉRE ÉS FELELŐSSÉG-VÁLLALÁSÁRA SZÜKSÉG VAN. KÉRJÜK, SAJÁT ÉS EMBERTÁRSAI EGÉSZSÉGE ÉRDEKÉBEN MŰKÖDJÖN EGYÜTT HÁZIORVOSÁVAL ÉS AZ EGÉSZSÉGÜGYI HATÓSÁGOKKAL.

www.nnk.gov.hu/index.php/  
lakossagi-tajekoztatok/koronavirus

zöld-számok:  
0680/277-455, 0680/277-456

FELELŐS KIADÓ: PILISCSABA  
VÁROS ÖNKORMÁNYZATA  
XXX. ÉVFOLYAM, 4. SZÁM

FŐSZERKESZTŐ: SÓLYOM ÁGNES

MUNKATÁRSÁK:  
BALASI ANIKÓ, KOMÁROMI-BAUKNECHT  
HAJNALKA, LICHTNECKERT ESZTER

TÖRDELÉS, NYOMDAI ELŐKÉSZÍTÉS:  
BARCSIK GÉZA

NYOMDA: PETHŐ NYOMDA

CÍMLAPON: A BEZÁRT ERDÉSZKERTI JÁTSZÓTÉR

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

A Piliscsabai Polgár havonta 2800 példányban, ingyenesen jelenik meg. A májusi lapzártá: április 15.

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

Hirdetésefelvétel

a májusi számba: április 15-ig.



## MIT HOZHAT ÁPRILIS?

Már a március hónap is nagyon eltért az előző évek márciusától, ami váratlan és rejtélyes megvilágításba helyezi az év negyedik hónapját. A nagyjólt időszak szokatlanul szigorúra sikeredett mindenki számára. Nem csak Piliscsabán.

„Jó lenne, ha iskolába se kéne menni!” – pajkos kisiskolás vágy teljesült az egyetemig bezárólag. Az még rendben van, hogy sokak otthonról végezhetik munkájukat – ha kényeszerből is –, de azok, akiknek a munkahelyét veszélyezteti a járvány, már aggódva figyelik még a közeli jövőt is.

Nagyon szokatlan volt március 15. közös megemlékezésének elmaradása. A Klarissza-ház zárattartása, az orvosi rendelés rendjének átalakítása és még más intézkedések szintén rémisztően hatnak valamennyiünkre, lelki tartásunktól függően.

Vajon az aggodalom, a rémület, a félelem érzelmi terhelésén felül tudunk-e emelkedni, és esetleg észreveszünk-e az új lehetőséget a folyamatokban? Figyelembe vehetjük az életkori sajátosságokat: a fiatalok gyorsan alkalmazkodnak az új körülményekhez, az idősebbek több türelemmel, szabálytartó magatartásukkal, belátásukkal vészlik át a járvány megszűntéig tartó időt.

Remélem, hogy sok diák felfedezi magában az önálló ismeretszerzés örömet. Most igazoltan nyomkodhatják kutyájukat, tanárai fokozottabban kényszerülnek az új mód-szerek alkalmazására. Az ismereteket muszáj megszerezni, mert veszélyben az érettségi, a felvételi, a nyári szünet. Sok hivatalos ügyet el lehet intézni az internet segítségével, az új helyzet ezt ki is kényszeríti. Bizom abban, hogy lesz segítségük azoknak, akik nem tudnak online cselekedni valamilyen ok miatt.

Áprilisban van virágvasárnap, nagyhét, a húsvét ünnepe. Húsvét ajándéka a megváltás és a kegyelem. Hogy mi a kegyelem? Én csak sejtem.

Ay Zoltán alpolgármester

## Reményik Sándor Kegyelem

Először sírsz.  
Azután átkozódsz.  
Aztán imádkozol.  
Aztán megfeszíted  
Körömszakadig maradék-erőd.  
Akarsz, egetostromló akarattal –  
S a lehetetlenség konok falán  
Zúzod véresre koponyád.  
Azután elalélsz.  
S ha újra eszmélsz, mindent újra kezdesz.  
Utoljára is tompa kábulattal,  
Szótalanul, gondolatlanul  
Mondod magadnak: mindegy, minधिबा.  
A bűn, a betegség, a nyomorúság,  
A mindennapi szörnyű szürkeség  
Tömlöcből nincsen, nincsen menekvés!  
S akkor – magától – megnyílik az ég,  
Mely nem tárult ki átokra, imára,  
Erő, akarat, kétségbeesés,  
Bűnbánat – hasztalanul ostromolták.

Akkor megnyílik magától az ég,  
S egy pici csillag sétál szembe veled,  
S olyan közel jön, szépen mosolyogva,  
Hogy azt hiszed: a tenyeredbe hull.

Akkor – magától – szűnik a vihar,  
Akkor – magától – minden elcsitul,  
Akkor – magától – éled a remény.  
Álomfáidnak minden aranyágán  
Csak úgy magától – friss gyümölcs terem.

Ez a magától: ez a Kegyelem.

## SZÜNETEL AZ ÜGYFÉLFOGADÁS A HIVATALBAN



A Polgármesteri Hivatalban átmenetileg szünetel az ügyfélfogadás. Amennyiben jogszabály teszi kötelezővé a személyes megjelenést, kizárólag előzetes, telefonon vagy e-mail útján történő egyeztetés alapján van lehetőség a személyes ügyintézésre (egyes anyakönyvi ügyek és személyes nyilatkozattételek).

A Polgármesteri Hivatal elérhetőségei: [info@piliscsaba.hu](mailto:info@piliscsaba.hu) • +36 26 575 500

## RENDKÍVÜLI SZÜNET A NEVELÉSI INTÉZMÉNYEKBE

A koronavírus-járvány megelőzése érdekében Piliscsaba Város polgármestere 2020. március 14-én a település közigazgatási területén található óvodákban és nevelési intézményekben rendkívüli szünetet rendelt el.

## IDŐSEK ELLÁTÁSÁNAK TÁMOGATÁSA

Az önkormányzat kéri a 70. életévüket betöltött személyeket, hogy lakóhelyüket, tartózkodási helyüket ne hagyják el. Azon személyeknek, akik vállalják, hogy lakóhelyüket nem hagyják el, de az ellátásukban a családtagjaik nem tudnak részt venni, az önkormányzat segítséget nyújt. A lehetőségekről tájékozódjanak Piliscsaba Város Önkormányzat Család- és Gyermekjóléti Szolgálatánál. Telefon: +36 70 456 5493

## ÉLELMISZER ADOMÁNYOSZTÁS

Az országban kialakult járványügyi helyzetre való tekintettel a Piliscsabai Családsegítő Szolgálat munkatársai a rászorulóknak részére házhoz szállítás formájában oldják meg az élelmiszer elosztását. Kérjük, hogy a rászorulóknak ne keressék fel személyesen a családsegítő szolgálat irodáját, a munkatársak keresni fogják az érintetteket.

## SZÜNETEL A NAV ÜGYFÉLFOGADÁSA PILISVÖRÖSVÁRON

2020. március 17-étől a Nemzeti Adó- és Vámhivatal (NAV) Pest Megyei Adó- és Vámigazgatóságának nyolc kirendeltségén szünetel az ügyfélfogadás, köztük a pilisvörösvári kormányablakban is. Az adóügyek döntő többsége elektronikusan is intézhető, ezért a hivatal kéri ügyfeleit, hogy válasszák az elektronikus vagy telefonos ügyintézkést. A NAV általános tájékoztató rendszere, a NAV Infóvonal a 1819-es telefonszámon hívható.

## SZABADI VILMOS KITÜNTETÉSE

Magyarország Kormánya a nemzeti ünnep, március 15. alkalmából kitüntetések adományozott. A kitüntetettek között volt Szabadi Vilmos Liszt Ferenc-díjas hegedűművész, településünk lakója, aki Magyarország Érdemes Művésze díjat kapott. A kitüntetettek listája a Magyar Közlönyben jelent meg vasárnap.

## BEZÁR A HULLADÉKUDVAR

A koronavírus magyarországi megjelenése miatt a Zöld Bicske Nonprofit Kft. a járvány megelőzése és terjedésének minimalizálása érdekében hozott intézkedések részeként 2020. március 18. napjától határozatlan ideig zárva tartja a pilisvörösvári hulladékudvart, illetve határozatlan időre felfüggeszti a házhoz menő lomtalánításokat.

## ELKÉSZÜLT ÉS LEJÁRÓ OKMÁNYOK

A koronavírus-járvány miatt elrendelt veszélyhelyzetben az elkészült okmányok személyes átvételére az ügyfélszolgálatokon nincs lehetőség. A kormányhivatalok és járási hivatalok által kiállított hivatalos okmányokat kizárólag postai úton kézbesítik.

A járvány idején a lejárat okmányok megújítására sincs szükség, azokat Magyarország területén továbbra is használhatják. A kormányrendelet értelmében a 2020. március 12-ét követően lejárat, a magyar állampolgárok Magyarország területén hatályos valamennyi hivatalos okmánya a veszélyhelyzet megszűnését követő 15 napig érvényes. Külföldön nem érvényesek a lejárt okmányok.

Javasoljuk, hogy az ügyfélkapuval rendelkező állampolgárok elsősorban a megújult [magyarorszag.hu](http://magyarorszag.hu) oldalon elérhető online ügyintézési lehetőségeket vegyék igénybe. További információk: [kormanyhivatal.hu](http://kormanyhivatal.hu), telefon: 1818 Kormányzati Ügyfélvonal.

## SZJA TERVEZETEK POSTÁZÁSA KÉRHETŐ

A Nemzeti Adó- és Vámhivatal (NAV) elkészült a több mint 5,5 millió SZJA-bevallási tervezettel és elérhetővé tette azokat elektronikusan az eSZJA felületén. Akinek nincs ügyfélkapuja, a Kormány által 2020. március 11-én elrendelt veszélyhelyzet miatt a megszokottakhoz képest egy hónappal tovább veheti igénybe a NAV szolgáltatását, azaz április 15-éig kérheti a tervezetek postázását. Ahhoz, hogy hozzájusson nyomtatott bevallási tervezetéhez, nem kell személyesen megjelennie az ügyfélszolgálaton, hanem több lehetőség közül is választhat:

- SMS-ben a 06 30 344 4304-es telefonszámon (ebben a formában: SZJASzóközadóazonosítójelszóközéééhhnn),
- a NAV honlapján elérhető űrlapon,
- levélben,
- formanyomtatványon (BEVTERVK),
- telefonon, a 1819-es hívószámon.

## VÁLTOZÁS A GYERMEK- ÉS HÁZIORVOSI RENDELÉSBEN

Az **EMMI IV/239/2020/EAT** iktatószámú körlevele alapján **2020. március 17-től** a gyermek- és felnőtt háziorvosi rendelőkben a következő változások lépnek érvénybe:

A rendelő felkeresésére **kizárólag halaszthatatlan esetben** van lehetőség.

A rendelet szerint a rendelési idő alatt telefonos konzultációs lehetőség biztosítunk.

**Légúti fertőzésre utaló tüneteket mutató beteg a rendelőt nem keresheti fel**, a körlevél szerint a rendelő személyzete jogosult utasítani a páciens arra, hogy térjen vissza otthonába, és az ellátás távkonzultáció keretében folytatódik.

Ugyanez a helyzet azokkal a páciensekkel is, akinek személyes vizsgálata nem tűnik feltétlenül indokoltnak.

**Akut légúti tünetekkel rendelkező beteget otthonában vizsgálni tilos.**

Ha nincs nehézlégzése, **telefonos távkonzultáció történik.**

Ha nehézlégzése van, az Országos Mentőszolgálatot kell értesíteni.

A **felnőtt háziorvosi rendelésekre** korábban kiadott időpontokat töröltük. Otthonukat elhagyni képtelen idős betegek ellátása elsősorban távkonzultáció keretében történik.

A **gyermekorvosi rendelésen** belül a csecsemőtanácsadás szerdán a kötelező védőoltások beadására korlátozódik, kizárólag előjegyzés alapján. A népegészségügyi célú szűrővizsgálatokat fel kell függesztenünk. A tanácsadásra egy gyermeket egy szülő kísérjen, a várószobában egyidejűleg egy gyermek és kísérője tartózkodjon.

A gyermekorvosi rendelő nagy váró felőli bejáratát kizárólag látatlan páciensek és kísérők használhatják. Egyéb halaszthatatlan esetben előzetes telefonos egyeztetés után a parkoló felőli elkülönítő bejárat használható, egy gyermek egy kísérővel.

Az iskolai kampányoltások felfüggesztésre kerültek. A preventív látogatások (újszülöttek látogatása) is felfüggesztésre került. Krónikus páciensek állandó receptjeit telefonon kérjük, a gyermek tajsámával, szülő személyazonosító kártyájával kiváltható az EESZT-n keresztül.

Mivel a járványügyi helyzet folyamatosan változik, és az orvosi ellátásban is átalakulás várható, kérjük, mindig tájékozódjanak aktuálisan!

**Dr. Szélinger Eszter** +36 26 375 290/12-es mellék, +36 26 375 310/12-es mellék

**Dr. Bálint Levente** +36 26 575 038

**Dr. Hoffer Gábor** +36 26 375 290/13-as mellék

**Dr. Kelemen Rita** +36 26 375 290/14-es mellék

## TÜZGYÚJTÁS KORLÁTOZÁSA

A polgármester arra kéri a lakosságot, hogy a tűzgyújtást, amely március 1. és május 31. között lehetséges, a szomszédokra való tekintettel – mivel most jóval többen tartózkodnak otthon – az alábbi időpontokra korlátozzák: hétfő, szerda, péntek 8.00–12.00.

## FIGYELEM, SEBESSÉGMÉRÉS!

A rendőrség felhívja a tisztelt lakosok figyelmét arra, hogy a 10-es számú főút piliscsabai szakaszán folyamatos sebességmérést hajtunk végre. Kérjük a piliscsabai lakosokat, hogy járjanak elől jó példával, és tartsák be a sebességhatárokat.

*Budaörsi Rendőrkapitányság  
Közlekedési Osztálya*

## ÓVODAI BEIRATKOZÁS

A Piliscsabai Napsugár Óvodában a beiratkozás időpontjai:

2020. április 20., hétfő, 8:00–16:00  
2020. április 21., kedd, 12:00–17:00  
2020. április 22., szerda, 7:00–13:00

Helyszíne:

Piliscsabai Napsugár Óvoda (székhelyintézmény), 2081 Piliscsaba, Bajcsy-Zs. u. 33.

A kialakult járványügyi helyzet miatt az időpontok, illetve a beiratkozás módja is változhat. A változásról a városi honlapon, illetve az óvoda elérhetőségein tájékoztatjuk a lakosságot.

## KLARISSZA-HÁZ

Művelődési Információs Központ és Könyvtár Templom tér 9.

26 575 399, [klarisszahaz@gmail.com](mailto:klarisszahaz@gmail.com), [www.klarisszahaz.hu](http://www.klarisszahaz.hu)

## A MIKK KÖZLEMÉNYE

Kedves Piliscsabai Polgárok!

Tájékoztatnom kedves látogatóinkat és kölcsönzőinket, hogy szeretett városkánk közösségeinek védelmében, a kormányzati intézkedéseknek megfelelően, összhangban a kulturális intézmények gyakorlatával, intézményünkben is határozatlan ideig minden program, koncert, kiállítás, tánccház, előadás, workshop, klub, próba, tanfolyam és vásár elmarad.

A művelődési ház, a könyvtár, a múzeum és a művészeti galéria március 17-től határozatlan ideig zárva tart.

Az intézményben kedden, szerdán és csütörtökön 8–14 óráig ügyeletet tartunk.

Továbbra is várjuk leveleiket és telefonhívásaikat a [klarisszahaz@gmail.com](mailto:klarisszahaz@gmail.com) és a [konyvtarpiliscsaba@gmail.com](mailto:konyvtarpiliscsaba@gmail.com) címen, illetve a 06 26 575 399-es és a 06 26 375 355-ös telefonszámon.

Megértésüket kérem és köszönöm.

Minden további intézkedésről időben tájékoztatjuk Önöket.

Vigyázzanak magukra, vigyázzunk egymásra.

Tisztelettel és barátsággal:

*Dr. Szelke László*

## MEGSZÜLETTEK



**Szokolay Zsádán Balázs** 2020. 02. 04.

**Varga Fruzsina Mária** 2020. 02. 06.

**Dakó Panka** 2020. 02. 10.

**Paczolay Vince** 2020. 02. 16.

# ÚTMUTATÓ A HELYI ADÓKHOZ

## 2. RÉSZ

### TELEKADÓ

**Az adókötelezettség:** Piliscsaba önkormányzat illetékességi területén lévő telek.

**Telek fogalma:** az épülettel, épületrésszel be nem épített földterület, ide nem értve a belterületen fekvő termőföldet, feltéve, ha tényleges mezőgazdasági művelés alatt áll, a külterületen lévő termőföldet, tanyát, közút területét, vasúti pályát, temetőt, a halgazdálkodásról és a hal védelméről szóló törvény szerinti víztározó, bányató területét, erdőt, mocsárként nyilvánított területet.

**Termőföld:** az ingatlan-nyilvántartásban szántó, szőlő, gyümölcsös, kert, rét, legelő (gyep), nádas, fásított terület, halastó művelési ágban nyilvántartott földrészt.

**Adó alanya** az, aki az év első napján a telek tulajdonosa, tulajdoni hányada szerint, vagy bejegyzett vagyoni értékű jog terhelésnél annak gyakorlására jogosult (pl.: haszonélvezeti jog, kezelői jog, tartós földhasználat, használati jog, lakásbérlet, földhasználat kedvezményezettje). A fizetési kötelezettséggel az adóalanyok – megállapodás alapján – egy tulajdonost is felruházhatnak.

**Adómentesség:** az épület, épületrész hasznos alapterületével egyező nagyságú telekrész, mezőgazdasági művelés alatt álló belterületi telek, építési tilalom alatt álló telek adóköteles területének 50%-a, termék-előállító üzemhez tartozó, jogszabályban vagy hatósági előírásban megállapított védő-biztonsági terület (övezet), feltéve, ha az adóalany megelőző évi nettó árbevételének 50%-a saját előállítású termék értékesítéséből származik.

A rendelet szerint: a telekadó alól mentes – a vállalkozó üzleti célt szolgáló telke kivételével – a Htv. 52. § 8. (lakás), 20. (üdülő), 45. (kereskedelmi egység) és a 46. (szálláshely) pontjaiban szereplő épülettel, épületrésszel beépített telek. Mentés a fenti pontokba nem tartozó épülettel, épületrésszel beépített telek, amelynek beépítettége a hatályos Helyi Építési Szabályzatról szóló rendeletben meghatározott maximális beépíthetőség 20%-át meghaladja. Illetve mentesek azok a telkek, melyek a telekadó kötelezettség alá esnek, de úttal (út művelési ág megnevezés a földhivatali ingatlan-nyilvántartás alapján: út, közút, magánút, közterület) közvetlen kapcsolatban nem állnak.

**Az adókötelezettség keletkezése, változása és megszűnése**

**Keletkezése:** mezőgazdasági művelésének megszűnése vagy a művelési ág ingatlan-nyilvántartási átvezetése esetén a követő év első napja. Épület lebontása vagy megsemmisülése esetén a követő félév első napja.

**Megszűnése:** ingatlan-nyilvántartás átvezetése, mezőgazdasági művelés megkezdése esetén év utolsó napja, telek épülettel való beépítése esetén félév utolsó napja.

**Adásvétel esetén a követő év első napján keletkezik és adóév utolsó napján szűnik meg az adókötelezettség!**

**Az adó alapja, mértéke:** a telek négyzetméterben számított területe.

A képviselő-testület a telekadó mértéke tekintetében az országos településrendezési és építési követelményekről szóló 253/1997. (XII. 20.) Korm. rendelet (a továbbiakban: OTÉK) szerinti négy övezetet alakítja ki:

- a) teljesen közművesített telkek esetében 110 Ft/m<sup>2</sup>/év,
- b) részlegesen közművesített telkek esetében 100 Ft/m<sup>2</sup>/év,
- c) hiányosan közművesített telkek esetében 95 Ft/m<sup>2</sup>/év,
- d) közművesítetlen telkek esetében pedig 90 Ft/m<sup>2</sup>/év.

**Adókedvezmény a telekadó esetében nincs!**

### IDEGENFORGALMI ADÓ

Adókötelezettség terheli azt a magánszemélyt, aki nem állandó lakosként legalább egy vendégéjszakát tölt el az önkormányzat illetékességi területén, kivéve (mentesség) a 18 év alatti személyt, a gyógy- és szociális intézményben ellátott személyt, oktatásban részt vevő személyt, valamint ha tulajdonosi, bérleti, használati joggal rendelkező személy és hozzátartozója Ptk. 685 b. pont szerint, egyházi jogi személy tulajdonában lévő területen egyházi jogi személy, honvédelmi, rendvédelmi személy hozzátartozója, ha a szolgáltatást teljesítő munkavégzése legalább egybefüggő 30 nap.

**Az adó alapja** a megkezdett vendégéjszakák száma, **mértéke** személyenként és vendégéjszakánként 100 Ft.

### HELYI IPARÚZÉSI ADÓ

**Az adó mértéke:** Állandó jelleggel végzett iparüzési tevékenység esetén az adó mértéke 2020. január 1-jétől az adóalap 1,85%-a (a 2019. adóévről a helyi iparüzési adóbevallást még az 1,5%-os adómértékkel kell benyújtani, azonban az adóelőlegek számításánál már az új adómértéket kell figyelembe venni).

Ideiglenes jelleggel végzett iparüzési tevékenység esetén az adó mértéke naptári naponként 5000 Ft.

**Adómentesség:** Mentés az iparüzési adó alól az a vállalkozó vagy vállalkozás, akinek vagy amelynek a Htv. 39. § (1) bekezdése, illetőleg a 39/A. vagy 39/B. § alapján számított (vállalkozási szintű) adóalapja nem haladja meg az 1.000.000 Ft-ot.

Amennyiben a kisadózó vállalkozások tételes adóját választó adóalany (egyszerűsített KATA) 2020. évi adóalapja nem éri el az 1 000 000 Ft-ot és igénybe kívánja venni a mentességet, úgy arról az adóévet követő év január 15-ig bevallást kell benyújtania az önkormányzati adóhatósághoz.

Polgármesteri Hivatal

### EMELKEDETT A TEMETKEZÉSI DÍJ

A képviselő-testület március 10-i ülésén döntött arról, hogy módosítja a temetkezésről szóló önkormányzati rendeletét. A temetkezési szolgáltatási díjak így 2020. március 11-től 7%-kal emelkedtek. A SZIGÜ Temetőüzemeltető Kft. képviselője korábban írásban tájékoztatta az önkormányzatot arról, hogy az elmúlt években az üzemeltetési költségek jelentősen megnövekedtek, a vállalkozás veszteségesé vált. Az új, tételes temetői díjakról a szolgáltatónál tájékozódhatnak. A rendelet elérhető a városi honlapon.

Az önkormányzati képviselőket bemutató sorozatunkban ezúttal a pénzügyi bizottság vezetőjével készítettünk interjút. Kisgergely István 14 éve él Piliscsabán, aktív tagja a klotildligeti katolikus közösségnek, sokéves pénzügyi tapasztalatát pedig öt évre a város szolgálatába állította.

2006 óta él Piliscsabán, milyennek látja a várost?

Lakóként nagyon szeretem Piliscsabát, az egyik legszebb település Magyarországon, kiemelt zöld területei, a fák, a fekvése révén. Közösségi szempontból is kiemelkedő ez a város. Klotildligeten sok keresztény közösség van, amelyek erősítik egymást és egyben a nagy közösségnek erős oszlopát képezik. Feleségem, Kinga révén – aki itt Piliscsabán végzett magyar szakon – mi a Regnum Marianum tagjai vagyunk. Ez is, akárcsak a többi keresztény közösség, élő része Piliscsaba város egész közösségének. A település intézményi ellátása is jó, öt gyermekem mind ide járt, illetve jár a Pádai iskolába – a nagyok a gimnáziumba, a legnagyobb most végez –, a legkisebb pedig a Szent László Óvodába.

Milyen utat járt be, míg Piliscsabára nem költözött?

Hangonyon nőttem fel, egy kis faluban Ózdtól 8 km-re. Villamosipari szakközépiskolában végeztem Ózdon, ami után az Ózdi Kohászati Üzemekben dolgoztam. Sorkatonra voltam másfél évig, utána a Pázmány Péter Katolikus Egyetem Hittudományi Karán teológusként végeztem, majd a Pénzügyi és Számviteli Főiskolán pénzügyi-vállalkozási szakértői, később a Corvinus Egyetemen vagyok óraadó tanár 20 éve, ahol 2017-ben címzetes egyetemi docensi kinevezést kaptam.

Ennyi munkahelyen bizonyára sok tapasztalatot gyűjtött, amit kamatoztathat a vá-

# STABILITÁS ÉS FEJLŐDÉS



## INTERJÚ KISGERGELY ISTVÁN ÖNKORMÁNYZATI KÉPVISELŐVEL

ros vezetésében. Mi a feladata a pénzügyi bizottság elnökeként?

A képviselő-testület az önkormányzat gazdálkodásának biztonságaért felel. Ezen belül a pénzügyi bizottság a szabályszerű, eredményes, gazdaságos és hatékony pénzfelhasználásért felel. Nem egyedül dolgozom. A pénzügyi bizottság tagjaival karöltve – a fejlesztési bizottság elnökével, a humán bizottság elnökével és egy külső bizottsági taggal, aki az előző ciklusban a fejlesztési és pénzügyi bizottságnak az elnöke volt –, valamint a többi képviselőtársammal szoros együttműködésben dolgozunk. Nem csak a bizottsági és a képviselő-testületi üléseken, hanem azon kívül is élő kapcsolatban vagyunk egymással, a polgármesterrel az élen. Így tudjuk jól kezelni a dolgokat.

Mit lát a legnagyobb kihívásnak ebben a ciklusban vagy ebben az évben?

Most már látszik, hogy ebben az évben egész biztosan nagy feladat lesz a koronavírus-járvány kapcsán a bevételek és kiadások egyensúlyát megteremteni és az intézmények biztonságos működtetéséhez szükséges pénzeszközöket előteremteni.

A következő lépés pedig az, hogy a lakosok bevonásával – ahol erre igény van – az utak aszfaltozását elkezdjük, valamint a csatorná-zottságot növeljük. Sajnos nem kapunk hozzá semmilyen központi támogatást, az elmúlt 20 évben egyáltalán nem volt pályázati alap, ami ezt segítette volna. Ha pár kilométerrel arrébb, például Komárom-Esztergom megyében lennénk, már több forrást tudtunk volna bevonni.

Milyen Piliscsaba pénzügyi helyzete most?

Stabil. Közel 1%-os általános tartalékkal terveztük a 2020-as évet, a feladatellátásokra megvannak a forrásaink, van egy kis mozgásterünk is. Működésünk nincs veszélyben, és még fejlesztést is tervezünk erre az évre.

Komáromi-B. Hajnalka

### KÖZMEGHALLGATÁS

Piliscsaba Város Önkormányzata rendszeres éves közmeghallgatást tart

**2020. június 9-én  
18.00 órakor.**

Helyszín:  
**Klarissza-ház**  
(Piliscsaba, Templom tér 9.)

**A közmeghallgatás napirendi pontjai:**

1. Tájékoztató az önkormányzat 2019. évi vagyongazdálkodásáról
2. Beszámoló Piliscsaba Város Önkormányzata elmúlt egy évben végzett munkájáról
3. Közérdekű kérdések, válaszok

A járványügyi helyzetre való tekintettel a közmeghallgatás időpontja változhat.



## NÉMA MEGEMLEKEZÉS

Az emberek egészségének védelme most fontosabb, mint a közös emlékezés – ennek jegyében a tervezett március 15-i ünnepi műsor, ahogy az ország legtöbb településén, Piliscsabán is elmaradt.

Szép műsorral készült a Hauck iskola, fellépett volna a Gesztenyevirág néptáncgyűttes és a Piliscsabai Novi Cantores kórus, de minden közreműködő és az ünneplő közönség távollétében csak egy rendkívül rövid tiszteletadásra került sor. A városháza előtti Petőfi-szobornál az önkormányzat nevében Farkas András polgármester és Ay Zoltán alpolgármester, a Fidesz-KDNP képviselőjében pedig Koós Gábor, Lázi Tamás és Bakos Bulcsú koszorúzott. A főhajítás után a jelenlévők elénekelték a Himnuszt.

A szobor talapzatánál már reggel óta szaporodó virágok és gyerekek által rajzolt zászlócskák jelezték: ha a hivatalos rendezvény el is maradt, a piliscsabaiak megtalálták a módját, hogy ezen a jeles nemzeti emléknapon a maguk módján, egyénileg ünnepeljenek.

Az alábbiakban Farkas András polgármester írta erre az alkalomra írt gondolataiból idézünk.

KKZ

A koronavírus-járvány miatt az idei évben nem ünnepeljük sem országosan, sem helyben, közösségekben a 172 évvel ezelőtti eseményeket, mégis fontosnak tartom, hogy a mai ünnepre vonatkozó pár gondolatot megosszak Önökkel. Felidézve röviden, hogy mit is ünnepelünk, mire is gondolunk, miért is tüzzük ki a magyarság számára oly sokat jelentő nemzeti színről a kölkardát, amit a mai napig büszkén teszünk évről évre. Most, amikor üresek a terek, az utcák, és felidézem magamban ezt a jeles eseményt, történelmekönyvek mondatai, régi iskolai beszédek, szavaltatok büszke hangjai

csengenek a fülemben. Mind ékesszólóan ecseteltek 1848. március 15-ének, a magyar történelem talán legbátrabb napjának eseményeit. Ezeket mindannyian ismerjük, ahogyan Petőfiék elindulnak a Pilvaxból, ahogy betörnek és lefoglalják a Landerer-nyomdát, kinyomtatják a 12 pontot, ahogy az elnyomó Habsburg hatalom ellen a néhány óra alatt több tízezer lelkesre duzzadt tömeg skandálja, hogy „a magyarok Istenére esküszünk, esküszünk, hogy rabok tovább nem leszünk”. Ismerjük, és biztosak vagyunk benne, hogy tudjuk, mit ünnepelünk ezen a napon: a magyar nép harciát a szabadságért. Van mit tanulnunk még, van mit átadni fiataljainknak, utódainknak! „Éljen a magyar szabadság, éljen a haza!”

Farkas András polgármester



### Változások a katolikus szertartásokban

Az MKPK járványügyi rendelkezései március 21. szombattól a mi egyházmegyénkben is életbe lépnek. A rendelkezés nyomán csak nép nélküli miséket lehet tartani, de a szentmisék követhetőek online a honlapunkon keresztül, hétfőtől szombatig minden nap 18 órakor.

A csabai templomot reggel 7-től sötétedésig, a ligetit reggel 7-től a 18 órás szentmiséig (vasárnap sötétedésig) nyitva tartjuk. Ligeten a Szent-ség is ki van helyezve az oltárra, lehet szentségimádást végezni.

A gyóntatás szabadtéren lehetséges, erre a vasárnapi online misék után 10 és 11 óra között a ligeti templomkert saletlrije alatt van lehetőség.

Minden más szükséges információ a honlapunkon megtalálható: [www.piliscsabatemplom.hu](http://www.piliscsabatemplom.hu)

Szilágyi Szabolcs plébános

### Húsvéti alkalmak az evangélikus gyülekezetben

A húsvéti istentiszteletekről a járványügyi helyzet miatt várhatóan online közvetítések lesznek. Aki kéri, az igazhirdetést postán elküldjük. Aktuális információkról Kézdy Péternél lehet érdeklődni: [kezdypeter@gmail.com](mailto:kezdypeter@gmail.com) 06 20 824 3566

### ENERGETIKAI FELÚJÍTÁS

A Jókai Mór Általános Iskola és az orvosi rendelő energetikai felújítása kapcsán a munkálatok várhatóan március 23-án kezdődnek. A felújításhoz szükséges pályázati forrást még 2019-ben nyerte el az önkormányzat. Mindkét épület külső hőszigetelést és új vakolatot kap, valamint napelemekkel látják el. Emellett az iskolában lecserélik a nyílászárókat, és egy új kazán kerül az épületbe.

### ELHALASZTJÁK A CIVIL PÁLYÁZATOT

A képviselő-testület márciusi ülésén elfogadta a civil pályázati kiírást, de a koronavírus-járvány miatt kialakult helyzetben végül az a döntés született, hogy a pályázati kiírást határozatlan időre elhalasztják.



## EGY TŰZ MARGÓJÁRA

Szelényi Eszter vagyok. Egy februári napon leégett a szülői ház nagy része, ahol a gyerekkoromat töltöttem, itt Piliscsabán. Innen indul a történet, amit szeretném elmesélni. Mert erről beszélni kell.

Nagyon sokan megkerestek bennünket. Szinte még el sem oltották a tüzet a házban, de már csörögtek a telefonjaink. Barátok, ismerősök, falubeliek, az önkormányzat, polgármester úr, a családsegítő szolgálat és sorolhatnám nagyon sokáig. Mindenki segíteni próbált. Mivel én vettem át a munkálatok és a helyreállítás jó részének szervezését, így végül én kerültem kapcsolatba Dórrival, Andrással és Péterrel, a családsegítő szolgálat tagjaival, akik az első pillanattól kezdve magukra vállalták a felénk érkező segítség összehangolását. Már másnap dolgozni kezdtünk, az emberek pedig sorra jöttek segíteni lapátolni a romokat, hozták termoszban a forró kávét, süteményt, de a legnagyobb meglepetés ezután várt ránk. A családsegítő elindított egy adománygyűjtést, aminek az volt a célja, hogy támogassák a munkát, és így a szüleim mihamarabb visszaköltözhessenek. Mivel a házban egy szerencsétlen oknál fogva a tűz idején nem volt biztosítás, ez életmentő megmozdulás volt a részükre. Az újjáépítés elkezdődhetett.

Közben azonban érdekes dolgot tapasztaltam, amikor beszéltem az embereknek arról, hogy a családsegítő szolgálat megkerest minket. Vagy azt sem tudták, hogy ők a világon vannak, vagy olykor egészen furcsa elképzelésük volt arról, hogy mit is kezdenek

a befolyt adományokkal. Mert biztosan úgysem arra költik, különben is, miért másoktól kéregetnek, van nekik úgyszólván elég pénzük, ha meg nincs, akkor kérjenek az önkormányzattól, tovább megyek, ők azok, akik elveszik a gyerekeket a szülőktől, meg egyébként is, miért nincs még kész a 10-es elkerülő? Nem, a családsegítő nem a gyámügy, és az aszfaltozás sem az ő hatáskörük... Számomra megdöbbentőek és elszomorítóak voltak ezek az előítéletek.

Van Piliscsabán egy családsegítő szolgálat. Szolgálat... ez egy szép szó. És ők valóban azt csinálják, amit ez jelent. Minél többet beszélgettem velük, annál inkább elgondolkodtatott, hogy mennyi mindent nem látni abból a néha keserves munkából, amit ők végeznek. Nem sokan tudják, hogy mi mindent mozgatnak meg mindennap, hogy minél többet kaphassák meg azt a segítséget, amire éppen szükségük van. Hogy mi mindent tesznek azért, hogy az a kiló liszt elkerüljön oda, ahol segítséget szenvednek mások. Mert bizony néha csak ennyiről van szó. Néha sokkal többről. De ők mindennap ugyanazzal a szeretettel és lelkesedéssel teszik a dolgukat. Belelátam abba is, hogy néha akadályokba ütköznek: legyen akár szó az emberek előítéleteiről, olykor rosszindulatáról vagy a sokévnnyi küzdelemről, hogy a családsegítő Piliscsabán fennmaradjon. Eközben az adományokon kívül valójában kevés hivatalos támogatást kapnak. Talán kicsit éles dolog ezekről beszélni, de azért tartom fontosnak, mert én magam láttam azt a bizalmatlanságot

az emberek részéről, ami miatt sokan azért nem rajtuk keresztül adták nekünk a segítséget, mert azt hitték, ez is valami bürokrata, megbízhatatlan szervezet, és ki tudja, hova lesz, amit nekünk szántak. Pedig ők pontosan ugyanolyan egyszerű családok emberek, mint mi mindannyian, és a nehézségek ellenére fáradhatatlanul teszik a dolgukat mindennap másokért, már sok éve.

A tavaly karácsony egészen friss fuvallatként adott mindhármunknak új erőt. Jó volt hallgatni, hogy úgy érzik, elindult valamiféle változás. Formálódik az emberek hozzáállása arról, hogy mi is a valódi segítség, átgondoltabbá válnak lassanként a felajánlások, mind anyagilag, mind tárgyilag. Aztán jött a mi esetünk, ahol olyan nem várt mértékben mozdultak meg az emberek, ami mindenkit meglepett és mélyeséges melegséggel töltött el. De mi csak egy egyszeri történet vagyunk. Vannak azonban olyanok, akik napi szinten szorulnak segítségre. Szükség lenne arra, hogy kialakuljon a bizalom az emberekben, hogy ez egy olyan hely, ahová bármikor bárki bemehet, kérhet vagy hozhat adományt, segítséget. Legyen hétköznapi dolog az, hogy az ember, ha megteheti, nem egy kiló lisztet vesz, hanem kettőt, és útban hazafelé beadja nekik egy mosoly mellett. Mert bizony ennyi is elég és nem ciki. Sőt! Ha valaki segíteni, tenni szeretne másokért, de nem tudja, hogyan tegye, keresse meg őket, és ők mindent megtesznek, hogy az jó helyre kerüljön. Egy kiló narancs, egy kifizetett elműs számla – bármivel segíthetünk. Lehet, sőt érdemes hinni bennük és segíteni őket. Én a saját bőrömről tapasztaltam meg, és azt mondom bárkinek, sétáljon el a Kenderesi útra, ahol most lassanként újraépülhet egy otthon. Minden tetőlécében, cserepében, újrahúzott villanyvezetékében azoknak a csodálatos embereknek a segítő adományai vannak benne, akiket részben a családsegítő munkája vezetett el hozzánk. Nélkülük nem itt tartanánk.

Miattuk ragadtam tollat és váltam mostanra én is a támogatójukká. Mert bizony nekik is szükségük van néha segítségre, hogy segíteni tudjanak másokon. Sokan vagyunk, akik akár önhibánkon kívül kerülünk nagyon nehéz helyzetbe, és olykor ez egy pillanat műve az életben. Mi megtapasztalhattuk rajtuk keresztül azt, hogy milyen ereje van az összefogásnak, a jó szónak, hogy meg tudunk mozdulni és tenni, ha valahol nagy a baj.

Ezúton is szeretnénk köszönetet mondani mindazoknak, akik bármivel bárhogyan segítettek nekünk, és azoknak is, akiknek nem állt módjában, de szeretettel gondoltak ránk. És végül szeretettel köszönöm a családsegítő szolgálatnak, Dórinak, Andrásnak és Péternek azt a rengeteg energiát, amivel minket és azóta másokat is fáradhatatlanul segítenek. Nagy szükség van rátok! Köszönjük!

A Szelényi család



## TISZTÚJÍTÁS

**A** Piliscsabai Németek Kulturális Egyesülete 2020. február 21-én tisztújító közgyűlést tartott. Ennek során Tázer Pálné elnök és Bibok Imréné titkár, akik 2009-től látták el a feladatukat, lemondtak tisztségükről.

A közgyűlés egyhangúan Priegl Gyöngyit választotta meg az egyesület elnökének, Matejka Csabáné Áy Gyöngyvért pedig az egyesület titkárának. Az egyesület elnökhelyettesének továbbra is Györfi Gyulánét bízta meg a közgyűlés.

Tázer Pálné  
a Piliscsabai Németek  
Kulturális Egyesületének leköszönő elnöke



**Góliát Gumiklinika**  
ÚJ ÉS HASZNÁLT, 80-90%-OS ABRONCSOK  
EXTREM MÉRTEKBEK IS!

\*használt és új abroncsok értékesítése  
\*gumiszerelés 10-23"-ig  
\*centrírozás  
\*gumiabroncs és felni javítás  
\*szezonális gumi/felni tárolás  
\*alu- és lemezfelni értékesítése (új és használt)

2085 Pilisvörösvár, Budai út 18/A  
(Toyota kereskedés mellett)  
Tel.: (+36) 30/606-5921, (06) 26/331-897

Szervizünkben a raktárról vásárolt új abroncsok szerelése díjmentes.  
[www.goliatgumi.hu](http://www.goliatgumi.hu)



## FARSANGOLÁS SZLOVÁK MÓDRA

**A** farsang, ez az őszi népszokás folyamatosan jelen volt az emberiség életében az ókortól kezdve. A pogány ünnepekből keresztény karnevállá alakult a két egyházi ünnep, nevezetesen a vízkereszt és a húsvétra előkészítő nagybőjt között. A keresztény tartalommal megtöltött télbúcsúztató az évszázadok alatt világméretűvé vált. Velence, Rio vagy Mohács példája mutatja, hogy különböző kultúrák és nemzetek más-más formában tartják meg ezt az archaikus ünnepet.

Mi, piliscsabai szlovákok nemzetiségünk vidám, zenés és jelmezes felvonulását szeretnénk hagyománnyá tenni. Idén másodszor került erre sor. Izgatottan és nagy várakozás közepette szerveztük meg rendezvényünket. Bízunk abban, hogy az egy évvel ezelőtti sikeres farsangi felvonulásunk idén több ember érdeklődését kelti fel. Már a klotildligeti indulási helyszínen kiderült, hogy hangosabb és vidámabb lesz az idei menet. Voltak, akik szívesen és aktívan részt vettek a táncban és az éneklésben, míg mások csak lelkes szemlélőként járultak hozzá a program sikeréhez. Négy megállóhelyet iktattunk be felvonulásunk útvonalába. Ezek a helyeken sütemény, szendvics és itóka elfogyasztása után szlovák zenére (Geiszler Dóri – tangóharmonika) és énekre, valamint a Koccantó zenekar magyar muzsikájára táncolt a Gesztenyevirág Néptáncsoport és az aktívabb felvonulók.

Nemcsak helybéli résztvevői voltak ennek a rendezvénynek, hanem a környező településekről is voltak néhányan: Keszölcéről a Velmo tanyá és Tinnye lovasai, valamint az Erdőalja lovarda női lovasai Demjén Nikoletta vezetésével, Leányvárról a Tarka Lovas Club lovarda, a zenekart szállító szekerével. A pilisszentkereszti szlovákok és Jan Machaj személyében Párkány (Stúrovo) is képviselték magukat. Az Ősök parkjában fejeztük be felvonulásunkat, ahol id. Drevenka Tóni bácsi köszöntötte farsangi versével a jelenlevőket. Nagyon jó hangulatú volt ez

szekről is voltak néhányan: Keszölcéről a Velmo tanyá és Tinnye lovasai, valamint az Erdőalja lovarda női lovasai Demjén Nikoletta vezetésével, Leányvárról a Tarka Lovas Club lovarda, a zenekart szállító szekerével. A pilisszentkereszti szlovákok és Jan Machaj személyében Párkány (Stúrovo) is képviselték magukat. Az Ősök parkjában fejeztük be felvonulásunkat, ahol id. Drevenka Tóni bácsi köszöntötte farsangi versével a jelenlevőket. Nagyon jó hangulatú volt ez



a télbúcsúztató. Köszönjük a polgárorségnek, a tűzoltóknak és a rendőrségnek a rendfenntartást. Hálásak vagyunk a szendvicsek, finomságok és italok készítőinek, és a fotósoknak, mert nélkülük nem éreztük volna ilyen jól magunkat. Reméljük, jövőre még sikeresebb lesz ez a hagyományörző rendezvény azáltal, hogy még több piliscsabai lakos lesz aktív résztvevő.

Kochnyák István  
Fotó: Szabó János és Raádó István

**JHDM Épker Kft.**  
Családházak kivitelezése az alaptól a tetőig  
06 70 324 92 70

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS**  
0-24 bontás nélkül!  
Vízszelvény,  
csatorna kialakítása  
+36-70/624-20-81  
Gabó duguláselhárítás

## HÁZASSÁG HETE 2020 CSAPATJÁTÉK SZERELEMMEL

**N**em tűnik logikusnak a *Csapatjáték szerelemmel* című előadáshoz olyan alcímet választani, ami a megmérgezett kapcsolatokra utal: *Örögi párbeszéd, amelyek megmérgezik és kiüresítik a kapcsolatot. Konfliktuskezelés helyett kötődéskezelés.* Mégis ezt tette Szőke Attila és Etelka református lelkész és párterapeuta házaspár, akik a házasság hete vasárnapján Piliscsabára látogattak. Egy – itt nem pontosan idézett – példával illusztrálták az örögi párbeszédbe bonyolódó képzeletbeli házaspár sodródását:

- *Szia, megjöttem.*
- *Szia! Hoztál tejjel?*
- *Nem, teljesen kiment a fejemből.*
- *Külön felhívtam rá a figyelmed, hogy hozz tejjel! De te meg se hallod!*
- *Egyszerűen csak elfelejtettem. Lépünk túl rajta.*
- *Persze, te túllépnél rajta, de én vagyok itt tejjel nélkül. Sosem figyelsz rám!*
- *Ne csinálj ebből ilyen nagy ügyet!*
- *Képzeld, nekem az nagy ügy, hogy nem figyelsz rám!*
- *Fáradt vagyok, nehéz napom volt. Elmennék pihenni.*
- *Á, pihennél? Előbb beszéljessünk! Miért nem számítottál már nekem?*
- *Hagyjál már! Menj ki a szobából!*

Ismerős? Az előadás során megismertünk egy élvonalbelinek számító pár- és házasságtérapiás módszert, az Érzelem Fókuszú Terápiát, amit Kanadában dr. Sue Johnson fejlesztett ki.

Inspirer Rita

Akik ezzel kapcsolatban további információkat szeretnének, az előadók az *Ölelj át! – 7 lépés az életre szóló szerelemért* című könyvet ajánlották, illetve magát az Érzelem Fókuszú Terápiát, és ennek háromnapos tréning változatát. További információk a Gyökössy Endre Lelkigondozói és Szupervizori Intézet honlapján: [www.gyokossylelkigondozas.hu](http://www.gyokossylelkigondozas.hu).

Az irányzat központi motívuma az „üldöző” és a „menekülő” egymásnak feszülése. Egy-egy ilyen örögi párbeszéd során ugyanis az egyik fél általában üldöző, ő az, aki a külső-belső konfliktust a másikkal való kapcsolatban maradván tudja csak megoldani, a másik fél a menekülő, akinek szeparációra, magányra van szüksége a feldolgozóhoz. A két különféle stratégia egymásra hatása révén egy örögi spirál visz egyre mélyebbre: minél inkább üldöz az egyik, annál inkább menekül a másik.

A párterápiák eddig a problémákra fókuszáltak: konfliktuskezelésre (praktikákkal, tanácsokkal), a kommunikációs hibák kiküszöbölésére, az empátia kifejlesztésére. Ezzel szemben a kötődés fókuszú terápia egyenesen a lényegre helyezi a hangsúlyt, arra, hogy mi zajlik a kötődésben, a kötődési térben. Ez a szemlélet azt tükrözi, hogy kapcsolataink és házasságunk legfőbb szükséglete az érzelmi biztonság és közelség. Az a kulcskérdés, hogy jó vagyok-e neked, fontos vagyok-e neked. Ha erről tudunk beszélni, ha meg tudjuk osztani egymással az elsődleges érzéseinket, sérüléseinket, szükségleteinket, akkor olyan reparatív élményeket tudunk előidézni, amelyek felülírják gyermekkori kötődési sérüléseinkből eredő fájó élményeinket, és ez gyógyulást hoz kötődési terünkben, párkapcsolatunkban és a gyermekeinkkel, embertársainkkal, sőt az Istennel való kapcsolatunkban is.

HIRDETÉSFELVÉTEL

A PILISCSABAI POLGÁRBA:

PILISCSABAI.POLGAR@GMAIL.COM

+36 70 866 3289

AUTOMATA MOSÓGÉPEK JAVÍTÁSA JÁRMAI JÁNOS

+36 30 942 7422



Dolgozz te is a piliscsabai MÁK Cukiban!

Bővítjük csapatunkat, a következő pozíciókra keresünk kollégákat:

- kézilány, takarító
- cukrász
- cukrász tanuló

Amit ígérünk:

- Izgalmas feladatok
- Szuper csapat
- Profi munkatörőlmények
- Kiemelt bérezés

Gyere, várunk! Jelentkezés:

06/70-424-1073  
info@makcukraszda.hu

Elérhetőségek:  
2081 Piliscsaba, Egyetem utca 3.  
E-mail: info@makcukraszda.hu  
Tel.: +36-26/595-985  
Móbi: +36-70/424-1073  
www.makcukraszda.hu  
www.facebook.com/makcukraszda  
www.instagram.com/makcukraszda

## A MI TANÍTÓ NÉNINK

A HAUCK JÁNOS NÉMET NEMZETISÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA LEENDŐ TANÍTÓNŐJÉNEK BEMUTATÁSA

Sok kérdés merül fel a szülőknél az iskolaválasztás előtt. Segítségként szeretnénk bemutatni Majekné Hajdu Ildikó tanítónőt, összefoglalva a jelenlegi 4. osztályos szülők véleményét.

Ildikó néni hamar beopta magát a gyerekek szívébe, de ennél többet is elért: tisztelettel és bizalommal fordulnak felé. Bármilyen gond merül fel, elsőként hozzá fordulnak. Elfogadja a gyerekek különbözőségét és segíti őket abban, hogy megtalálják az erősségeiket. Nagy hangsúlyt fektet az összetartó, jó osztályközösség kialakítására. Szívvel-lélekkel a hivatásának él, a kötelezőkön túl egy kicsit az életre is neveli

a gyereket. Kompromisszumkés, következetes, és az osztályban felmerülő problémákat hatékonyan oldja meg.

Milyen egy tanóra Ildikó néniel? Kedves és nyugodt, figyelmes, igyekszik minden gyereknek lehetőséget adni a megszólalásra. A féltékeny diákokat bátorítja, a lemaradókat észreveszi és feltűnés nélkül segít nekik. Néhány gondolat, amit a gyerekek mondtak róla: „kedves, megértő, barátságos, segítőkész, figyelmes, humoros, jól tanít”.

A szülők véleményét összefoglalta:  
Simon Zsuzsanna



A Hauck Iskolába történő beiratkozási aktuális információk:

Honlap: <http://hauck-piliscsaba.hu/>  
Facebook: Hauck János Német Nemzetiségi Általános Iskola

## FELELŐSSÉGÜNK A SPORTBAN



**M**a a modern technikai kütyük világában, ahol olcsó, gyorsan és könnyen szerezhető örömforrással táplálják az agyat, egyre nehezebb gyermekeinket egészséges életmódra nevelni, egészséges fizikai és mentális kondícióba hozni. Egyértelműbben fogalmazva: egyre nagyobb kihívást jelent erős, szilárd jellemű, megbízható férfiakat, nőket nevelni. Kevés alkalmasabb eszközt ismerek ehhez a sportnál.

Fenti értékek mindegyikére megtanít, ha komolyan vesszük. De vajon eléggé komolyan vesszük-e? Tapasztalataim nem helyi specifikumok, nem kizárólag a Piliscsabai Sportegyesületnél érzékeljük, és nem is csak Piliscsabán, hanem általános érvényűek, helytől, sportágtól függetlenül.

Legfontosabb, hogy szülőként hagyjuk a gyermeket dönteni olyan dolgokban, amiben nem szabadna. Ime néhány példa. A gyermek azt mondja, hogy nincs kedve edzésre menni. Fáj a feje, fáradt vagy dolga van. Természet-

sen ha valóban beteg vagy lázas, az indokolt, de egy fejfájásnál vagy lábfájásnál a helyes instrukció az, hogy menjen el edzésre, és jelezze az edzőnek. A gyakorlat az, hogy mire odaér, már nem is fáj.

Még rosszabb, ha ugyanez a hétfégi mérkőzésre vonatkozik. Itt a felelősség más szintje jelentkezik. Gyakori példa sajnos, hogy az öltözőben ül 10 játékos és az edző, nincs meg a csapat, telefonálgatnak a játékosársnak, aki fel se veszi a telefont, rosszabb esetben a szülők jelzik, hogy Pistinek más dolga van.

Mi történik ilyenkor? A csapat nem, vagy csak alig tud kiállni, de van rosszabb. Pistike azt az üzenetet vagy megerősítést kapja a szüleitől: nem számítanak a többiek, csak te számítasz. Aztán csodálkozunk majd pár év múlva, ha a gyerek felnőttként nem tud megmaradni a munkahelyen, mint vállalkozó 8 helyett 10-re megy az ügyfélhez, vagy nem megy, mert aznap nem lesz kedve. Ezek mellett megfosztjuk őt attól a közösségi élmény-

től, amit egy nyertes mérkőzés jelent. Egyáltalán a mérkőzés, a legális, nemes küzdelem helye. Közös győzelmek, vereségek...

A másik gyakran tapasztalt példa, hogy a gyerek úgy dönt, abbahagyja a sportot. A helyes hozzáállást egy megfelelő módon gondolkodó szülő úgy fogalmazta meg, hogy dönthet így az ő gyereke, de csak fél év múlva, és akkor kipróbálhat, elkezdhet egy másik sportágat, hasonló feltételekkel.

Jellemzően a fiatalok 14-15 éves korukban kezdenek eltávolodni a sporttól. Az iskola-váltások is bezavarnak, de leggyakrabban a szabadság édes íze és a párkapcsolatok állnak a döntések mögött. A legtöbb esetben évek múlva azt hallom tőlük: „kár, hogy akkor abbahagytam”, vagy hogy milyen jó emlékek kötik őket a csapathoz, a sporthoz.

Essen néhány szó azokról az edzőkről, nevelőkről is, akik egy edzésről, mérkőzésről sem hiányoznak kedv hiánya vagy betegség miatt, pedig nekik is van otthon családjuk, gyerekek, dolguk. Ma már mindegyikük folyamatosan képzi magát, tanul, hogy szakszerűen és szeretettel bánjon a kincseinkkel. Szeretik, amit csinálnak, és tudják, hogy miért teszik ezt – ha ott vannak a gyerekeink!

Gáspár Zsolt,  
PSE elnök, edző

## TÉLI EREDMÉNYEK ÉS TAVASZI KIHÍVÁSOK

**A** 2019/2020-as szezon téli időszakában sem unatkoztak korosztályos csapataink, a bajnoki rendszerű futsalversenyek mellett több teremturnán és edzőmérkőzésen készültek sportolóink a tavaszi idényre.

U7-es, U9-es és U11-es csapatunk évek óta visszatérő vendégként szerepelt a piliscsabai Rubók-Schiller Teremturnán, ahol három fordulón keresztül méretettek meg a szomszédos települések csapataival szemben. Emellett a Pest Megyei Labdarúgó Szövetség által rendszeresen megrendezésre kerülő téli Futsal7végéken is több csapattal képviseltettük magunkat, U11-es, U13-as, U15-ös és lány U17-es korosztályban. Mindezekben túl a Borszik-program keretein belül sem maradtak mérkőzések nélkül fiataljaink, ahol szintén 3 fordulóban léptek pályára a 11 és 13 évesek, utóbbiak pedig a hagyományosan meghirdetett Winter Cup versenysorozatban is bizonyíthattak.

Számos edzőmérkőzésen túl felnőtt csapatunk az U19 csikóival kiegészülve, a szintén már többéves múlttal bíró Hidegkúti Téli Tornán kezdte a felkészülését a tavaszi rajtra. A fiúk a tavalyi első hely után ezúttal a dobogó harmadik fokára állhattak fel egy izgalmas tizenegyes párbajjal eldöntött bronzmeccs

után. A legjobb kapusnak ítélt díj is hazakerült, ugyanis a mi Karádi Marcellunk kapta. A felkészülésről és az esélyekről az edző, ifj. Miklósvári Géza így nyilatkozik:

„A tavaszi szezonra nemes kihívásaink vannak, hiszen két meghatározó játékosunkat veszítettük el, a két gólyarost: Balogh Marci sérülései miatt nem vállalja többé, Pfeiffer Vincze pedig munkahelyi elfoglaltsága miatt. Különösen Marci fog hiányozni, hiszen a góljai és az élményszámba menő megoldásai mellett őt magát is megszerettük. Talán később még visszatér... Örömteli viszont, hogy Nagy Gábor személyében egy értékes játékost és

egy nagyszerű embert nyert a csapat, továbbá utánpótlásedzőink jó munkáját dicsérve, további fiatal spílereket tudunk beépíteni a csapatba. Reischl Fülöp és Kanyicska Gábor sok örömet szerez még nekünk. Ezekre tekintettel nem módosítjuk az eredeti terveket, mindenképp a tabella első fele a cél, nem foglalkozunk azzal, hogy a többi résztvevő milyen költségvetéssel, honnan erősít. Továbbra is azt tudom ígérni szurkolóinknak, hogy tavasszal is egy motivált, sikerre éhes, szerethető helyi csapatot láthatnak nézőink.”

Hajrá Csaba!

Bánovics Nóra



## KOVÁSZOS KENYÉR HÁZILAG

**Az utóbbi időben nagy divatja lett az otthoni kenyérsütésnek saját készítésű kovásszal. A mostani helyzetben, amikor az sem biztos, hogy kiléphetünk-e biztonságban lakásunk ajtaján, különösen jó, ha ezt az alap-élelmiszert el tudjuk készíteni otthon.**

**N**éhány évtizeddel ezelőtt egyértelmű volt, hogy a háziasszonyok tudtak kenyeret sütni. Felmenőim pékek voltak, bár születésem idején nagyapám már szakácsként dolgozott. A kenyérsütéssel azonban életem végéig nem hagyott fel, igaz, a nyolcvanon túl már egy kenyérsütőgép segítette abban, hogy a maga készítette kenyeret ehesse. Kapott egy régi német kis konyhai malmot is, hogy frissen őrölhesse a búzát. A kis malom azóta is becsületesen teszi a dolgát.

Gyerekként óriási élmény volt látni, amint a friss házi kenyér készül. Péntek este nagyszüleim odakészítették a vándlingban a lisztet, a kovászt (ők mindig lecsíptek egy darabot a tésztából, azt kiszáritták és kis élesztővel elkeverve használták a következő heti kenyérsütéshez), majd szombat hajnalban begyúrták a tésztát.

Formázás előtt még lecsíptek egy nagyobb darabot a kenyértésztából, és abból olajban lángost sütöttek reggelire.

Formázás után két szakajtóba tették, az én feladatom volt, hogy előtte a névvel ellátott kis cédulát betegyem a kelesztőkosárba. Mert nem otthon sütötték meg a kenyeret, hanem a szomszéd utcában lévő pékségbe vitték a tésztájukat, ahol a pék az ő kenyérüket is az igazi, nagy, fatüzelésű kemencében sütötte. Még most is magam előtt látom, ahogy a hatalmas térben sorakoznak először a kosarak, majd a névvel ellátott kisült kenyerek. És az az illat!

Ma már nincs lehetőségünk arra, hogy máshol süttessük meg, de otthon is készíthetünk finom, friss, illatozó kenyeret. Élesztővel kenyeret sütni könnyebb, de mivel most sokan nem jutottak élesztőhöz, vagy nem tudnak vásárolni menni, kovászt egészen egyszerűen készíthetnek.

### Kovászkészítés – lassan és gyorsan

Vegyünk egy tiszta befőttesüveget. Tegyük bele 50 ml vizet és 50 gramm lisztet (ha van, a fele legyen teljes kiőrlésű), keverjük össze, majd lazán lefedve hagyjuk szobahőmérsékleten állni. 24 óránként etessük a következőképpen: vegyünk ki a kovászból 50 grammot, tegyük egy tiszta üvegbe, adjunk hozzá 50 ml vizet és 50 gramm lisztet. A maradékot dobjuk ki. 8-10 napig ismételjük meg ezt a műveletet,

és kész is a kovásznak. Finom, savanykás illata van, és kis buborékok látszanak az üvegben. Ha nem akarunk azonnal kenyeret sütni, kb. 5 napig a hűtőben is tárolhatjuk, csak a kenyérdagasztás előtt 8 órával vegyük ki, frissítsük liszt és víz hozzáadásával.

Ha nincs 8-10 napunk, de van egy kis élesztőnk, akkor készíthetünk kovászt úgy is, mint a nagyszüleim tették: a kenyérsütéshez való liszt egy részét, kb. 20 dkg-ot összekeverünk 2 dl vízzel és 1 dkg élesztővel, és 12 óra múlva kész is van a kovásznak, használhatjuk. A maradékot tegyük a hűtőbe, a következő sütésig eláll. A kész kenyérünkéből is lecsíphetünk egy darabot, hűtőbe tesszük, vagy kiszáritjuk, a következő kenyérsütésnél pedig a tésztánkhoz gyúrjuk, jó ízt ad a kenyérünknek.

### Kenyérsütés kovással

Nyolc órával azelőtt, hogy be szeretnénk dagasztani a kenyeret, „etessük meg” a kovászatunkat. Most ne dobjuk ki a maradékot, azt is frissítsük, majd mehet a hűtőbe a következő használatig.

Vegyünk 450 gramm lisztet, keverjük össze 300 gramm vízzel, hagyjuk állni fél órát. Tegyük hozzá 150 gramm friss kovászt, dagasszuk 5-6 percig. Ezután jön csak a só (kb. 1 dkg), még ezzel is dagasszuk 2-3 percig. A tésztát tegyük pihenni egy kiolajozott tálba. Fél óra múlva óvatosan – nehogy az összes levegőt kinyomjuk belőle – hajtogassuk meg: finoman téglalap alakúra nyomkodjuk szét, két oldalát behajtogatjuk, majd a tésztát összetekerjük. Tegyük vissza a kelesztőtálba, majd fél óra múlva újra hajtogassuk az előbbiekre szerint. Ezt ismételjük meg összesen háromszor. Utána formázzuk a tésztát, tegyük szakajtóba (kis kenyérkosár is megteszi, amit kibélelünk egy konyharuhával és alaposan belisztezzük). Takarjuk be és tegyük éjszakára a hűtőbe. Reggel melegítsük 250 fokra a sütőt; a tepsi, amin a kenyeret szeretnénk sütni, szintén melegítsük elő. Tegyük egy kis tálka vizet is a sütő aljára. Ha bemelegedett a sütő, borítsuk a tepsi-re a szakajtóból a kenyeret, mélyen vágjuk be, és toljuk be a sütőbe. Hús perc után mérsékeljük a hőmérsékletet 220 fokra. További 30 perc sütés után kész is van a kenyérünk. Jó étvágyat!

Komáromi-B. Hajnalka



# HOGYAN MARADJUNK EGÉSZSÉGESEK?

**A járvány sok dologra újra megtanít bennünket, amit már annyira természetesnek érzünk, hogy gyakran megfedkezünk róla. Ilyen a gyakori kézmosás vagy szervezetünk ellenálló képességének növelése. Ezek megismeréséhez nyújtunk most segítséget.**

## Az új koronavírusról röviden

A COVID-19 fertőzés fő forrása az ember-ről emberre való terjedés, melyet jellemzően cseppfertőzés okoz: köhögés, tüsszentés által levegőn keresztül, vagy a kézre került nyál révén szinte mindenben keresztül, amihez a fertőzött személy keze hozzáér.

Fontos a tünetek korai felismerése, a korai orvoshoz fordulás. Ha láz, száraz köhögés, nehézlégzés jelentkezik, azonnal hívjuk fel telefonon a háziorvost! Maradjunk otthon, és kövessük orvosunk utasításait! Lehetőség szerint az egészséges családtagoktól külön szobában tartózkodjunk!

A betegség lefolyása az esetek 80%-ában enyhe vagy közepes, 14%-ban súlyos, 6%-ban pedig kritikus: légzési elégtelenség, sokk, többszervi elégtelenség léphet fel. A halálozási arány 40 év alatt elenyésző, de az életkor előrehaladtával nagyban nő: 60 év felett 8%-os, 80 év felett már közel 15%-os. Vagyis a legvesélyeztetettebb csoport az idősek, elsősorban 60 év feletiek. Az ő egészségük, életük védelmében el kell érni, hogy az idősek otthonukon kívül ne érintkezzenek senkivel.

## Segítsük az idősek életét!

Hívjuk fel a figyelmüket arra, hogy mindenképpen maradjanak otthon. Az idősek mással való érintkezésének elkerülése csak akkor valósulhat meg, ha a fiatalabbak segítik őket a napi bevásárlás, gyógyszerkiváltás átvállalásával. A mozgásukat teljesen korlátozni nem jó, a szabadban lét, szabad levegőn való séta, kertészkedés kifejezetten ajánlott, de csak egyedül! Tartsuk velük a kapcsolatot, tájékoztassuk őket, de csak két méter távol-

ságból, vagy telekommunikációs eszközökkel. Lássuk el őket olvasmánnyal!

## Mit tehetünk egészségünkért?

A szervezet védekező képessége, így a fertőzésekkel szembeni ellenálló képesség alapvetően függ az immunrendszer működésétől, a szervezet általános állapotától. Vírusjárvány idején különösen fontos figyelni és mindent megtenni azért, hogy immunrendszerünk megfelelően működjön, a szervezetünk felvértezve tudja felvenni a harcot a kórokozókkal.

A rendszeres fizikai aktivitás elengedhetetlen a szövetek megfelelő vérellátásához, oxigénnel, tápanyaggal való ellátásához. Az aktív mozgásnak gyulladáscsökkentő hatása van, befolyásolja a fehérvérsejtek, azon belül a vírusok elleni védelemben szerepet játszó sejtek aktivitását, fokozza számos gyulladáscsökkentő anyag termelődését. A WHO ajánlása naponként 30 perc közepes intenzitású kardio mozgás (futás, kocogás, nordic walking, kerékpározás, úszás) és hetente kétszer fél óra izomerő-növelő mozgás. Emellett fontos, hogy óránként pár percet mozogjunk – sétáljunk – és naponta tízezer lépést tegyünk meg.

Fontos a rendszeres, szabad levegőn való tartózkodás. Emellett lakó- és munkahelyünk napjában többszöri teljes átszellőztetése is elengedhetetlen. A szellőztetés nemcsak szervezetünket frissíti fel, de segítjük a szoba levegőjében összegyűlt kórokozók távozását is.

Az immunrendszer megfelelő működéséhez kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozásra van szükség, melynek alapjai: vegyes táplálkozás (fehérjék, szénhidrátok és zsírok változatos és kiegyensúlyozott fogyasztása), napi legalább 400 g zöldség és gyümölcs fogyasztása, rostús étkezés. Kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozással a szervezet vitamin-, ásványianyag- és nyomelem-ellátottsága megfelelő tud lenni. Fontos azonban figyelni rá, hogy ilyenkor tavasz elején a szervezet raktárai kimerülhetnek. Ezt gyorsítják a krónikus betegségek, a mozgáskorlátozottság, a helytelen táplálkozás. Éppen ezért ilyenkor fontos a vitaminok, elsősorban a C- és D-vitamin pótlása.

Sokan nem gondolnak rá, de az alkohol fogyasztás és a dohányzás jelentősen rontja a szervezet ellenálló képességét, károsítja az immunrendszert. Így fertőzéses, járványos időszakban az alkohol fogyasztásának és a dohányzásnak (annak passzív formájának is) kerülése különösen fontos.

## Hogy szülei és nagyszülei is egészségesek maradhassanak...

Ha ön beteg, semmiképp ne találkozzon velük! Magyarozza el nekik, hogyan tudnak védekezni a megbetegedés ellen!

Hívja fel a figyelmüket a gyakori kézmosás fontosságára és helyes technikájára! Figyelmeztesse őket az arc, az orr és a szem érintésének elkerülésére! Kérje meg őket, hogy papír zsebkendőbe vagy a könyökhajlatukba köhögjenek, tüsszentsenek!

Kérje meg őket, hogy maradjanak otthon, semmiképp ne találkozzanak senkivel! Kerüljék el a személyes találkozást, ehelyett telefonon vagy az interneten keresztül tartsák a kapcsolatot! A szokásos üdvözlési formákat (puszi, kézfogás, ölelés) semmilyen körülmények között ne használják!

Kérje meg őket, hogy szellőztessenek gyakrabban!

Ne használjanak közös háztartási eszközöket! Tisztítsák és fertőtlenítsék a gyakran érintett felületeket és tárgyakat!

Segítsen nekik a bevásárlásban, szerezze be számukra a szükséges háztartási termékeket, gyógyszereket, majd azt az ajtóba/kapuba helyezve kézbesítse, biztonságos távolságot tartva üdvözléskor is.

Az idősebbek ritkábban követik az online médiát. Mutassa meg nekik a hivatalos tájékozdási lehetőségeket! Adja meg nekik a Nemzeti Népegészségügyi Központ zöldszámát!

Amennyiben szerette egy szociális intézményben vagy idősek otthonában lakik, kísérelje kiemelt figyelemmel az ottani helyzetet!

## Alapos otthoni higiénia mindenkinek

Mosson kezet rendszeresen és alaposan, legalább 20 másodpercig szappannal és folyó vízzel, vagy tisztítsa meg kezeit alkoholos kézfertőtlenítővel. Szemhez, szájhoz, archoz ne nyúljon, csak kézmosást követően. Köhögéskor, tüsszentéskor használjon papír zsebkendőt, amit használat után azonnal dobjon el. Amennyiben erre nincs lehetősége, ne kezebe köhögjön, tüsszentsen, hanem a behajlított kar könyökhajlatába. Tüsszentés, köhögés után alaposan mosson kezet. Otthonában tisztítsa a gyakran megérintett felületeket rutinszerűen.

KBH

## Óvintézkedések gyermekek számára

Segítse gyermeke kézmosási gyakorlatának kialakítását! A szülők és gondviselők fontos szerepet játszanak abban, hogy gyermekeik elsajátítsák a megfelelő kézmosás technikáját. Ez a fontos szokás élethossziglan megmaradhat, ha a gyermeket már kiskorában megtanítjuk erre. Tanítsa meg gyermekének a kézmosás 5 lépését. Tanítsa meg továbbá, hogy mikor szükséges kezet mosni (étkezés előtt, mosdó használata után stb.). Ezt akár szórakoztató köntösben is megteheti, pl. kézmosási dal közös kitalálásával vagy egyéb játékos forma alkalmazásával.

Emlékeztesse gyakran! A kézmosás szokássá válása időt vesz igénybe. Fektessen különös hangsúlyt a köhögés, tüsszentés és orrfújás utáni kézmosásra. Mutasson példát Ön is gyermekének! Ha az Ön napi rutinjának is részét képezi a kézmosás, az gyermeke számára is jó példát fog jelenteni.

Bátorítsa gyermekét, hogy zsebkendőbe köhögjön vagy tüsszögjön! Ha ez nem elérhető, akkor sem kezebe, hanem ruhájába, hiszen a kézre kerülő kórokozók könnyen terjeszthetők. A zsebkendőt használat után mihamarabb dobja ki.

Ösztönözze gyermekét arra, hogy lehetőség szerint ne dörzsölje gyakran a szemét, ne piszkálja az orrát és ne vegyen a szájába mindent! Minden gyermeknek legyenek saját eszközei! Ne engedje, hogy a gyermekek használják egymás fogkeféjét, poharát, evésszökezeit, törülközőjét, cumiját.

Szellőztessenek gyakran és legyenek sokat szabad levegőn.

Amennyire csak lehet, kerülje nyilvános helyeken a nagy tapintású felületek érintését (felvonógombok, ajtófogantyúk, kapaszkodók). Amennyiben megérintette ezeket, mielőbb mosson kezet! Otthonukban is tisztítsák a gyakran megérintett felületeket és használati tárgyakat.

Betegség esetén a gyermek maradjon otthon, ne küldje közösségbe!

Nagyobb gyermekekkel beszélgessen többet a betegség megelőzésének lehetőségeiről. A tévhitek terjesztése és a pánikkeltés megelőzése érdekében figyeljen arra, hogy a közösségi médiában milyen tartalmakat olvasnak vagy osztanak meg egymással.

Figyelem! A különböző tisztító- és fertőtlenítőszeretartsa a csecsemők és gyermekek által nem elérhető helyen!



**KUTYAKOZMETIKA**

**TISZTAKUTYA**

20/520 2390

**KUTYAKOZMETIKA**

**A Big shop** -ban Piliscsabán  
Fő út 19/A.

tisztaakutya@gmail.com  
www.facebook.com/tisztaakutya

**WIDEX**® A TERMÉSZETES HALLÁS

**INGYENES SZAKORVOSI- ÉS HALLÁSVIZSGÁLAT!**

**HALLÓKÉSZÜLÉK AKCIÓ**

Widex U30 teljes ár:

**39.900 Ft**



**Egyeztessen velünk időpontot!**

06 (1) 769 1318  
06 (70) 335 8441

**WIDEX HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIÓ BUDAPEST, III. kerület**

Flórián tér 6-9.

Az akció 2020. 04. 10-ig vagy a készlet erejéig érvényes. Akciós hallókészülék vásárlása kizárólag teljeskörű audiológiai vizsgálat után lehetséges, ha a halláscsökkenés megfelelően ellátható a készülékkel. A vizsgálat és az illesztés a szakmai irányelvek maximális betartásával történik.





# MAKOVECZ IMRE BÁSTYÁJA

## NEMZETI TUDÁSPARK PILISCSABÁN



A Nemzeti Tudáspark építése kapcsán a közelmúltban néhány fórumon pontatlan információk jelentek meg. Az alábbiakban Csíky Gábor pontos összefoglalóját olvashatják a nagyprojekttel kapcsolatban.

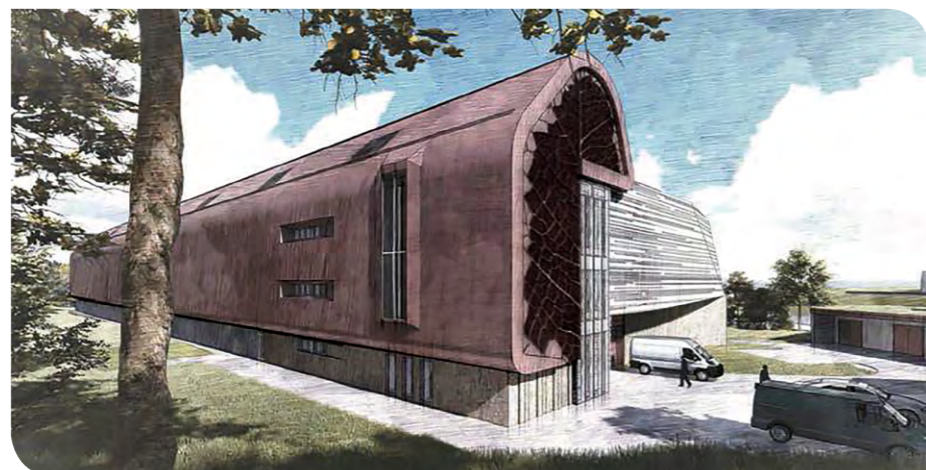
A médiából értesülhetett Piliscsaba lakossága arról, hogy 2019 áprilisában Orbán Viktor miniszterelnök avatta fel az Avicenna Kutatóintézet épületét a Iosephinum területén, a valamikori Béri Balogh Ádám laktanyában.

A Iosephinum Fejlesztéséért Alapítvány lassan 15 éve azon dolgozik, hogy megvalósítsa Piliscsabán a Nemzeti Tudásparkot. „Makovecz Imre Bástyája” nagyprojekt néven történik a fejlesztés, mely nemcsak Piliscsaba, de az egész ország érdekeit szolgálja. Az elmúlt egy év alatt számos kormányrendelet és -határozat született erről a fejlesztésről, melynek mentén történnek azok a szakmai

intézkedések, melyek a megvalósítást szolgálják. A tavalyi év decemberében megszületett a 365/2019. (XII. 30.) kormányrendelet és az 1816/2019. (XII. 30.) kormányhatározat, melyek rendelkeznek arról, hogy a tervek szerint Piliscsabán milyen fejlesztések várhatóak az elkövetkező években. A vonatkozó határozatok szerint várhatóan már a 2020. évben a következő nagy fejlesztésekre kerül sor a Iosephinum területén.

### I. Archivális Könyvraktár

A tervezési fázisban lévő raktárépület a terület déli, legmagasabb lekeríthető részén helyezkedik el. A tárolt anyagok – kötelek példányok, mikrofilmek – és a szerver miatt a területre csak az illetékesek léphetnek be. A közel 11.000 m<sup>2</sup> alapterületű épületben 81.000 polcfolyóméter raktározási felület alakítható ki, különböző nagyságú kiadványok számá-



Nemzeti Archiválási Tár

ra. A közel 120 méteres és 31,3 méter széles épület a fejpületre és további három, raktár-blokkokat magába foglaló dilatációs egységre tagozódik. A nagy méretű raktárépület kevés nyílászárójával, nagy méretei ellenére igazodni kíván a területen megkezdett építészeti elemekhez, elsősorban a Makovecz Imre tervei alapján megvalósult Avicenna Közép-Kelet Kutatások Intézetéhez. Az igazodás módszere az áthallás, a metamorfózis sajátos visszhangja. Az a hang, melyet még képesek vagyunk felfogni – megérezni – az archetipusok eliziumi világából. Nem pusztán nagyítás, nem pusztán átírat, de átsejles, a falakon átvérző történelem – Borges szavaival. Konkrétan ez a könyv, a papír, a nyomtatott kultúra világa. Egy olyan könyves-ház, mely kifejezi mindazt a hatalmas értéket, melyet egy nemzet írott kultúrája jelent, de ugyanakkor nem jeleníti meg ezt más formában, mint célja és értelme meghatározza: biztonsági, archivális tár. A homlokzat és tömegformálás két részre osztja az épületet, melynek találkozási pontján jelenik meg az egyetlen kapcsolat a külvilággal. A déli – hőterhelésnek jobban kitett – rész egyfajta gerincként végigfut az épületen, tartalma a hővédelmen túl a különböző, az épület működtetését biztosító gépészeti berendezések, vezetékrendszerek befogadása, mintegy összekapcsolva a tár egyes részeit. A másik, északi rész a könyvek tárolási helye, ahol a papír dominál. Az előző rész az időjárástól sötétbarnára színeződő vörösréz, az utóbbi jelzesszerűen, horizontális, megszagott nütokkal irdalt fehér kéregpanel. A vörösréz fedés Makovecz Imre híres Stephaneum épületét idézi, mely a 10-es út túoldalán, az egyetem területén található.

Az Archivális Könyvraktár tervezése befejeződött. A rendelkezésre álló engedélyezési és kivitelezési tervdokumentáció alapján a kivitelező kiválasztására vonatkozó nyílt közbeszerzési eljárás elindult. A beruházás nagy értékére (több milliárd forint) való tekintettel a kivitelezés irányítója a Beruházási Ügynökség.

### II. BM-OKF Katasztrófavédelmi Oktatási Központ

A 2002-ben az Isteni Megváltóról Nevezett Növérké Magyar Tartománya által – a volt legénységi épület átalakításával – létrehozott 5400 m<sup>2</sup>-es kollégiumépület funkcióváltással alkalmas oktatási és szállásépületnek. A jelenlegi 160 férőhely felének megtartásával, a többi helyiség átalakításával kialakítható az egész évben használatos, a katasztrófavédelem számára elengedhetetlen oktatási intézmény. A hosszú középfolyosós épület két elkülöníthető oktatási-adminisztratív és szállás részre osztható a meglévő és új függőleges közlekedőrendszerekkel.

A szállásépület szárny középfolyosós elrendezésű, központi közlekedő maggal és a

folyosót bevilágító – egyben a hő- és füstelvezetést biztosító – felületekkel. A kétszemélyes szobák 80 hallgató és tanár elhelyezését biztosítják. A vendégek részére az étkezés a gyalogos hídon megközelíthető, az egyetem területén lévő Refectoriumban (étteremben) biztosítható.

A képzéshez szükséges gyakorlóterület a település déli részén található, volt honvédségi lőtér kisebb részén kialakítható.

A Katasztrófavédelmi Oktatási Központ kialakításának I. ütemében valósul meg 2020. évi kezdéssel egy tűzoltólakatya, valamint mellette egy tűzszimulációs ház építése. A tűzoltólakatya engedélyezési és kivitelezési tervei elkészültek. A kivitelező kiválasztására vonatkozó közbeszerzési eljárást kiírták, jelenleg folyamatban van. A közel egymilliárd forint értékű kivitelezés beruházója a BM-Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság.

### III. Kutatóliget

A kutatóházak a ligetesen kialakított beépítésben a terület gerincútjának nyugati oldalán, lépcsőzetes telepítéssel, különböző magasságú platókon kapnak helyet. Az első épület a működő, centrumot kijelölő Avicenna épület mellett helyezkedik el, így a volt kollégiummal egységben határolják a díszteret. Az egyes kutatóépületek földszinti padlóvonala 3 méteres lépcsőzettel alakítható ki. A 2000 m<sup>2</sup> alapterületű intézetek kutatóhelyeket, könyvtárat és előadótermeket tartalmaznak.

A bejárati portáépülethez kapcsolódóan a területfenntartás, karbantartás és üzemeltetés irodáit, helyiségeit és 10 apartman egységből álló vendégszállást befoglaló épület létesülhet.

A Iosephinum területén elegendő hely van a kutatóintézeteknek, amelyek a magyarságtudományok szempontjából fontos szerepet játszhatnak. Ezek létrehozása fontos lenne

azért is, mert Magyarországon több humán tudományág a kihalás szélére jutott, és ezzel elveszne a száz, kétszáz év alatt főlhalmozott ismeretanyag.

A cikk elején említett kormányhatározat szerint a Kutatóliget II. kutatóintézet (I. AVICENNA Kutatóintézet) az Ókortudományi Kutatóintézet (Moravcsik Gyula Görög-latin Filológiai és Forráskutató Intézet), melynek tervezése folyamatban van, amit még ez év decemberéig el is kell készíteni. A kutatóintézet létesítésének nagyságrendje miatt a beruházó ebben az esetben is a Beruházási Ügynökség lesz.

### IV. Központi energiaépület

A Iosephinum területén energiahordozók közül megújulóként a területen a biomassza, a napenergia, kapcsolt energiaforrásként levegős hőszivattyú rendszerek és trigeneráció vehetők számításba.

A szélenergia hasznosítását a domborzat és a növényzet kétségessé teszi. Vizsgálható ugyanakkor a területen lévő karsztkút vizének energetikai hasznosítása hőszivattyús technológiával.

A területen bioszolár rendszer kerül alkalmazásra. A biomassza a területen keletkező parkfenntartási munkálatokból és a Pilis-erdő beszállításából keletkező, alapvetően fás szárú, dendromassza jellegű tüzelőanyag. Előzetesen 2x0,5 MW biomassza kapacitás létesítésével kalkulálhatunk.

A napenergia-hasznosítás mind napelemek, mind napkollektorok alkalmazásával lehetséges, az elhelyezhető napkollektorok méretét és mennyiségét a tetőfelületek erre a célra való felhasználhatósága határozza meg egyik oldalról, másik oldalról a létesítmény nyári alaphőigényének biztosítása javasolt a napenergia felhasználásával. Az előzetesen kalkulálható teljesítményigény 100-150 kW,



A Iosephinum terület központi energiaépülete

ennek megfelelően 100 m<sup>2</sup> napkollektor és 400 m<sup>2</sup> napelem telepítése szükséges.

A végleges kiépítésre várhatóan 1600 kW-ot megközelítő villamos teljesítmény biztosítására alaptervezésként 1,6 MVA transzformátorállomást telepítenek az energiaépületbe. Az Archivális Tár elektromos igényét a jelen fázisban önálló transzformátor biztosítja. A transzformátor önmaga a csúcspont energiagigényeket ki tudja elégíteni, de a szükséges kétoldali betáplálásra nincs lehetőség, ezért egy gázmotorral javasoljuk kiegészíteni a villamos kapacitásokat. A gázmotoron kívül két 300 kW teljesítményű, új telepítésű gázkazán is helyet kap az energiaépületben. További megújuló energiaforrás felhasználása érdekében 2x500 kW kapacitású biomassza kazán létesítése is szükséges. A gázmotor gazdaságos üzemeltetése összefüggésben van az uszoda létesítésével.

A központi energiaellátó rendszer kiépítése előfeltétele a nagyprojekt sikeres, fenntartható, hatékony működésének. Épületekre bontott, egyedi megoldások összessége mind gazdasági, mind működési szempontból forrásigényesebb, műszakilag erőteljesebb megoldást eredményezne, ezért kezdeményezzük, hogy a fejlesztési terület ellátórendszere előfejlesztésként valósuljon meg.

## V. Távlati fejlesztések a Iosephinumon

Az előzőekben felsorolt létesítményekkel párhuzamosan előkészítést alatt áll egy uszoda létesítése, melynek specialitása, hogy tartalmaz egy búvároktató medencét is. Mindenki sejtetheti, hogy az oktató tűzoltólaktanya létesítésével az Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság szükségesnek tartja, hogy szakemberei búvárképzést is kapjanak, gondoljunk csak a tavalyi dunai hajókatasztrófára. Ehhez az uszodához kapcsolódik még egy sportépület tornateremmel és kiegészítő sportolásra alkalmas termekkel (squash, aerobik stb.), két kültéri teniszpálya és egy műfüves kézilabdapálya.

A BM-OKF a tűzoltólaktanyán kívül további fejlesztéseket tervez és kialakítja a Katasztrófavédelmi Oktatási Központját. Ennek egyik épülete a jelenlegi Iosephinum Kollégium, amit a tervek szerint a Magyar Állam átvesz a Megváltós Nővérek szerzetesrendjétől. Ehhez a Katasztrófavédelmi Oktatási Központoz tartozik majdan a valamikori piliscsai lóter egy részén kialakítandó gyakorló bázis is.

## VI. Piliscsaba és az egyetem

Sokan olvashatták a médiában, hogy dr. Semjén Zsolt miniszterelnök-helyettes törvényjavaslatot nyújtott be az Országgyűlés felé „A Pázmány Péter Katolikus Egyetem által ellátott oktatási feladatok elősegítése céljából, a Magyar Katolikus Püspöki Konferencia

részére történő ingyenes vagyonszállításként” címmel.

Az MKPK már évekkel ezelőtt kialakította azt a tervét, hogy a piliscsai Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar campusát fokozatosan feladja és az oktatását Budapestre koncentrálja. Jelenleg is a BTK Piliscsában kívül számos budapesti és esztergomi épületben folytat oktatást. Ma a világban pont azok az egyetemi campusok fejlődnek és működnek virágzóan, melyek nagy campusal rendelkeznek. Felmerülhet mindenkiben a kérdés, hogy az egyetem Budapestre költözése után mi lesz a sorsa a klotildligeti campusnak? A beadott törvényjavaslat szerint a PPKE-nek juttatott állami ingatlanok fejében a Magyar Állam átveszi a piliscsai ingatlanokat. A klotildligeti campus újbóli hasznosítására vonatkozóan az illetékes kormányzati szervekkel tárgyalások folynak, melynek lezáródása után lehet tájékoztatni a közvéleményt is.

## VII. A fejlesztésből mit profitálhat Piliscsaba?

A „Makovecz Imre Bátyja” nagyprojekt számos eleme csak úgy létesülhet az Iosephinumon, hogy figyelembe veszi Piliscsaba Város Önkormányzatának fejlesztési terveit is. A legfontosabb hatás a munkahelyteremtés, hiszen a létesülő fontos állami intézmények (Nemzeti Könyvtár, Tűzoltóság, Kutatóintézet stb.) működéséhez és fenntartásához egyre növekvő létszám szükséges. Az intézmények ráadásul a magyar kultúra és tudomány területén meghatározó intézmények lesznek, így ez a tény a Piliscsaba városában letelepedni szándékozó szakemberek létszámát növeli.

Környezetünk biztonságát segíti a tűzoltóság letelepedése. Ez a laktanya kiszolgálja a környező kistérség településeit, ugyanakkor a megtelepedő Katasztrófavédelmi Oktatási Központ a katasztrófavédelem szakembereit oktatja ki az egész ország érdekében.

A nagyprojekt megtervezése során különös figyelmet fordítanak a beruházók a környezetvédelemre. A megvalósítás során olyan környezetkímélő technológiákat telepítenek, mint a hőszivattyús rendszerek, a biomassza tüzelés, a trigeneráció megvalósítása, vagy éppen a minél nagyobb zöldfelületek kialakítása, valamint meglévő erdőterületek megóvása és azok fenntartása. Nem véletlen, hogy az egész Iosephinumon egy központi energiaellátást alakítanak majd ki.

Piliscsában elég nehéz helyzetben vannak a meglévő és születendő sport szakosztályok, mert nem állnak rendelkezésre megfelelő sportlétesítmények. Az iskolák napi sportolási lehetőségét, beleértve az úszásoktatást, szinte lehetetlen a mai körülmények között biztosítani. A Iosephinumon a lehetőségek nagyok. A létesülő uszodában több sportágban adott lesz az edzési lehetőség, de mondhatnánk a

nyitott pályákat és a zárt tornateremi és sporttermi edzési lehetőségeket is.

A „Makovecz Imre Bátyja” nagyprojekt létesítményei komoly infrastrukturális kapacitásokat kötnek le. A gazdaságos működéshez járul hozzá, hogy a Piliscsában rendelkezésre álló vízkontingensből csak keveset használ fel a Iosephinum, hiszen a területén lévő karsztaknából történik a többségi vízfelhasználás. Vonatkozik ez a gázfelhasználásra is, hiszen a saját elektromos termelés csökkeni a gázfelhasználást.

A környezetvédelem része, hogy a Iosephinumon megvalósuló kivitelezések során kitermelt, többségében értéktelen (allergiát okozó) nyárfák helyett tájba illő, előnevelt (minimum 10 éves) fák ültetését és utógondozását is finanszírozza a beruházás. Így tud megújulni Piliscsaba városában több utcai fasor, vagy létesül egy-egy lakótelep új fasora. Az elkövetkező években ez több száz faültetést jelent.

A „Makovecz Imre Bátyja” nagyprojektet koordináló Iosephinum Fejlesztéséért Alapítvány folyamatosan törekszik arra, hogy a területen megvalósuló intézményi épületek Piliscsaba város hírnevét öregbítsék és az egész ország javát szolgálják.

Piliscsaba, 2020. március 13.

Csíky Gábor főmérnök  
a Iosephinum Fejlesztéséért Alapítvány  
Intézmény Szervező Bizottságának  
elnöke

Fotó: Dénes György  
Látványtervek: Turi Attila és Terdik Bálint

## Felhívás

a 2020 évi Klotild-díj jelölésére

Ezúton hívjuk fel a Tisztelt Olvasók figyelmét arra, hogy minden piliscsai polgárnak lehetősége van Klotild-díjra jelölni egy arra méltó személyt. Jelölést írásban lehet tenni, amit a Klotild-díj Választó Bizottságának címére kell eljuttatni **2020. április 25-ig.** (2081 Piliscsaba-Klotildliget, Fényesliget sétány 2., ezazujsignalunk@freemail.com) A díjjal szeretnénk elismerni Piliscsaba-Klotildliget fejlődése, közösségi életének gyarapodása, népszerűsítése, kulturális fellendülésének érdekében kifejtett kimagasló tevékenységét. Tisztelettel várjuk előterjesztéseiket.

a Klotild-díj Választó Bizottsága

A Magyar Posta Zrt. Központi Területi Igazgatósága

**LEVELEK KÉZBESÍTÉSÉRE**

Budajenő, Telki településre **KERÉKPÁROS KÉZBESÍTŐT**

Budakeszi, Nagykovácsi, Solymár, Piliscsaba településre **GYALOGOS, MOTOROS, KERÉKPÁROS, GÉPKOCSIS KÉZBESÍTŐT** keres

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

**NYUGDÍJAS ÉS PÁLYAKEZDŐK JELENTKEZÉSÉT IS VÁRJUK!**

**A munkakör betöltésének feltételei:**

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

**Juttatások:**

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

**Amit kínálunk:**

- 5 napos munkahét
- bejelentett, jogszerű foglalkoztatás
- változatos munka, szabadban végzett önálló munkavégzés

Bérezés: megegyezés szerint.

**A munkakör azonnal betölthető.**

**A munkakörrel kapcsolatban információt ad:**  
Keppelerné Józsi Hajnalka - tel: (30)771-9227,  
Email: Keppelerné.Jozsi.Hajnalka@posta.hu  
Cím: 2085 Pilisvörösvár Fő utca 64.

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) a jelentkezésben megadott adatait a meghirdetett vagy az álláspályázat időszakában felmerülő másik betölthető pozícióra alkalmas jelölt kiválasztása céljából a kiválasztási eljárás végéig kezelje. A jelentkező az adatai törlését, a hozzájárulásának visszavonását a 1540 Budapest postacímre, vagy a allas@posta.hu e-mail-címen kérheti. Hozzájárulásának visszavonása azonban nem érinti a visszavonás előtt folytatott adatkezelés jogszerűségét. Az adatkezelésről a további tájékoztatás elérhető a www.posta.hu Adatkezelési tájékoztató menüpontjában.

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

Látásvizsgálat előjegyzés alapján  
**06 30 311 1094 06 30 940 8785**

**HOYA PRÉMIUM FELÜLTEKEZÉSE MOST AJÁNDÉKBA!**  
VEDJE LENCSEIT A KARPOKTÓL, SZENYÉNYÖDÉSTŐL ÉS A SÉRÜLÉSEKTŐL!

**KÉKFÉNY ELLENI VÉDELEM CSAK +1.990 FT**

**SZEMÉLYRE SZABOTT MULTIFOKÁLIS LENCSEK**

**25% KEDVEZMÉNYEL!**

Az akciók 2020.03.01 -től 2020.04.30 -ig érvényesek a készlet erejéig. További részletekről felvilágosítás az üzletben

**PROFI NEMZETKÖZI INGATLANKÖZVETŐI SZOLGÁLTATÁS**

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

- 12 éve Piliscsaba ingatlanközvetítője
- helyi vállalkozás kedvező díjakkal
- magyar és nyugat-európai ügyfélkör
- ügyvédi háttér, hitel ügyintézés
- ügyfeleinknek ingyenes értékcseles
- ajándék energetikai tanúsítvány

**WE CAN HELP YOU IN PROPERTY MATTERS**

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

Szabó Helga +36 70 328 0696 English, German, Russian  
www.hexi.hu hexi.ingatlan@gmail.com

**MCM ÉLELMISZER**  
PILISCSABA LEGRÉGEBBI ÉLELMISZERBOLTJA

**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**



## COVID-19 TÁJÉKOZTATÓ

# 12 PONT A COVID19 ELLEN



**Maradj otthon!**



**Moss rendszeresen és alaposan kezet!**



**Ne érintsd meg az arcodat!**



**Papírzsebkendőbe köhögj, tüsszögj, használat után dobd a kukába!**



**Tartsd tisztán a WC-t és a mosdót!**



**Legyenek saját evőeszközeid, amiket használat után azonnal mosogass el!**



**Tartsd tisztán a lakásod!**



**Szellőztess rendszeresen!**



**Mozogj rendszeresen!**



**Étkezz változatosan, egyél sok zöldséget, gyümölcsöt!**



**Ha beteg vagy, hívd fel a háziorvosodat telefonon!**



**Tájékozódj hiteles forrásból!**

**MARADJ OTTHON! CSÖKKENTSD A VÍRUS TERJEDÉSÉT!**



[www.nnk.gov.hu/index.php/  
lakossagi-tajekoztatok/koronavirus](http://www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus)



**zöld-számok:  
0680/277-455, 0680/277-456**



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA