

# Piliscsabai Polgár

2019 / FEBRUÁR

PILISCSABA VÁROS KÖZÉLETI HAVILAPJA



2.

**A BETEG GYERMEK NEM  
AKAR MONDÓKÁZNI**

6.

**INGYENES  
IPARKAMARAI  
SZOLGÁLTATÁSOK**

12.

**PILISCSABAI KÖNYVEK  
A MAGYAR KULTÚRA  
NAPJA ALKALMÁBÓL**

18.

**PORTRÉ:  
HUSZTHYÉ  
OCSKAY RITA**

# A BETEG GYERMEK NEM SZERETNE MONDÓKÁZNI

## EGY AGGÓDÓ ÓVÓNŐ ÜZENETE A SZÜLŐKNEK



**N**em is olyan régen történt... (Nem egyszeri és nem egyedi eset. Sajnos!) A szülő betegen hozta be 4 éves gyermekét az oviba. A gyermek egész délelőttjét a mellékhelyiségben töltötte. A szülőnek hiába telefonáltunk, az munkára hivatkozva nem jött gyermekéért. A gyermek nem volt jól. Nagyon nem. A szülő? Fogalmam sincsen, hogyan érezhette magát a többedik telefonhívás után, hogy orvos, gyógymód és szerető közeg szükséges gyermekének (mégsem sietett...) Óráról órára rosszabbul érezte magát a gyermek. A felnőttek, akik vele voltak, gondozták, ápolták, átöltöztették, fertőtlenítették, a többi kb. 20-25 gyermeket ellátták, gondozták, ebédeltettek, ők is egyre rosszabbul érezték magukat.

Belegondoltam, hogy így a többi gyermek érdeke hol érvényesül? A többi szülő, aki mindig gondosan kikurálja, ápolja és megoldja gyermeke ellátását, annak érdeke hol érvényesül? A saját családunk érdeke, a gyermekeink, unokáink érdeke hol érvényesül? A mi magunk érdeke hol érvényesül? Hiszen ha betegek leszünk, akkor jön a betegállomány, a gyógyszerek stb. De ez még nem minden! Ha minden felnőtt betegé válik az intézmény-

Mostanság sok minden kikívánczik belőlem. Talán a kor, talán a sok élmény, érzés, ami hatással van rám. Nem szeretnék a mai társadalom kritikusaká válni. Semmiképpen! Hiszen én magam is eme társadalom aktív tagja vagyok. Nem gondolom, hogy tökéletes nő, anya, vezető, pedagógus vagyok. Mindig van mit tanulnom, mindig szükséges a megújulás. De kedves szülőtársak, egyre inkább elburjánzik az a szemlélet, hogy az a lényeg, hogy velünk mi van. Az sem feltétlenül fontos, hogy a gyerekeinkkel mi van, vagy a többi mellettünk élő embertársunkkal mi történik.

Távol álljon tőlem, hogy bárkit megbántsak. Egyszerűen csak az általam ismert és kedvelt gyermekek érdekeiben írtam le ezeket a sorokat.

ben, akkor vajon ki marad a gyermekekkel? (Bezárunk?)

Kedves szülők! Az ovi nem gyermekmegőrző. Nem szociális és nem egészségügyi in-

tézmény. A beteg gyermeknek anyára, apára, gyógymódra, szeretetre és ápolásra van szüksége. Nem óvodára! A beteg gyermek nem Szilvi nénit (vagy az óvó nénit) akarja. Nem szeretne verselni, mondókázni, játszani, énekelni, tornázni stb. Nem! Ő Anyát és Apát akarja. Na meg nyugalmat, ölelést, szeretetet, megértést.

Gondoljon csak mindenki bele, hogy ő maga hogyan érzi magát betegen. Én felnőttként is rosszul érzem magam, és pihenésre vágyom. Egy 4-5-6 éves gyermek még inkább! Adjuk meg nekik a nyugalmat a gyógyuláshoz. Adjuk meg a csoport többi (még egészséges) tagjának a lehetőséget arra, hogy ne váljon másnapra, harmadnapra beteggé. Adjuk meg az egészséges gyermekek szüleinek, illetve az intézményben dolgozóknak a lehetőséget arra, hogy ne kapják el a fertőzést. Igenis tartsuk be a házirendet. Mert ott fehér-feketén le van írva, hogy beteg gyermek nem látogathatja az óvodát. Illetve az is, hogy a betegség után felépülő gyermek kizárólag csak orvosi igazolással jöhet újra óvodába.

Székelly Szilvia  
a Napsugár Óvoda vezetője



## A FALUSI ÉLETMÓD ÉRTÉKEI

**Ó**vodánk alapítványa a civil szervezetek támogatására kiírt pályázaton a *Falusi életmód értékei Városunkban* témával támogatásban részesült. Pályázatunk célja, hogy a gyermekek megismerjék a falusias környezethez tartozó tevékenységeket, az ide kapcsolódó népszokásokat, néphagyományokat.

Ennek egyik állomásaként óvodánk vendégül látta a helyi kézimunkaszakkör tagjait, akik nagy örömmel fogadták a felkérésünket. A megnyitó délelőttjén megcsodálhattuk a különböző technikákkal készült, szebbnél szebb alkotásokat, majd az asszonyok a gyerekek közötti tevékenykedés keretében meg is mutatták, hogyan készülnek ezek a kézimunkák; a gyerekekkel együtt varrtak, gyöngyöt fűztek, horgoltak, fontak. Az általuk készített munkákból kiállítást és vásárt rendeztünk, melyet a gyermekek és szülei is egy héten keresztül látogathattak.

Köszönjük a kézimunkaszakkör tagjainak, hogy időt és fáradságot áldoztak ránk, ezzel gazdagítva bennünket.

A Klotildligeti Óvoda dolgozója  
Matejkáné Gyöngyvér

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



## KEDVES OLVASÓK!

**H**a azt mondom: EGÉSZSÉG, nem a tél lesz az, ami eszünkbe jut. Pedig talán ez az az időszak, amikor a legtöbbet vagyunk elfoglalva az egészségünkkel, éppen azért, mert ilyenkor gyakrabban szenved csorbát. És hát gyalgó emberek vagyunk: ami épp hiányzik, azt sokkal jobban felértékeljük.

Persze ha elég tudatosak vagy előrelátók vagyunk, vagy ha már elég pofont kaptunk az élettől, akkor lehet, hogy igyekszünk a megelőzésre tenni a hangsúlyt. Próbálunk mozogni, friss levegőn lenni, egészségesen táplálkozni, esetleg vitaminokat szedni, védőoltáshoz folyamodni... a praktikák tárháza kimeríthetetlen. Mert akármilyen nagy eredményekkel is büszkélkedhet az orvostudomány, a legtöbb kérdésünkre nincs válasz: Miért a betegség? Miért éppen ez? Miért éppen én? És miért éppen most? Így hát az egészség–betegség kérdését még jó darabig körbe fogja lengeni egy enyhe misztikus köd, ami miatt mindig érdekes lesz a téma.

Ebben a lapszámunkban mi is hozzáteszünk néhány gondolatot az egészség-megőrzés és a betegség témájához, különböző szempontokból nézve a dolgot, keressék a 2. és a 16. oldalon. Ezen kívül a magyar kultúra napja alkalmából középpontba állítjuk az olvasást. Ajánlunk néhányat a figyelmükbe a közelmúltban megjelent, piliscsabai vonatkozású (szerzőjű) könyvekből, de a sor olyan hosszú, hogy még jövő hónapban is folytatjuk majd. Örömmel adjuk hírül az irodalomkedvelőknek, hogy elindul a PIKK, erről a 12. oldalon olvashatnak. Nyakunkon az iskolai beiratkozások, ezeknek az információit a 14. oldalon keressék. A februári számba belefért még egy portré is, és persze igyekeztünk összeszedni a legfontosabb aktuális információkat és híreket. Fogadják szeretettel, jó olvasást kívánunk! A Piliscsabai Polgár szerkesztősége nevében:

*Solyom Ágnes*  
főszerkesztő



## Áll az Avicenna épülete

Elkészült a Iosephinum területén az Avicenna épülete. A Közel-Kelet Kutatások Intézetének helyet adó épület műszaki átvétele január 17-én megtörtént. Az épület kész, már csak apróbb simításokat végeznek rajta, és dekoráci-



ós elemek kerülnek a helyükre. Az intézmény elkezdte a beköltözést. A kert lényegében elkészült, a szökőkutat majd csak a melegebb hónapokban üzemelik be. Az épület ünnepélyes átadására is később, a jobb idő beálltával kerül majd sor. (Fotó: Németh Zoltán)



## Változások a hulladékszállításban

Ez év januárjától nem havonta, hanem hetente szállítják el a szelektíven gyűjtött hulladékot – ez a legfontosabb változás Piliscsaba új hulladékszállítási szerződésében. 2018 év végén lejárt a város szerződése a Zöld Bicske Nonprofit Kft.-vel, a közbeszerzési kiírásra beérkezett pályázatokat december 17-i ülésén tárgyalta a képviselő-testület.

Két érvényes pályázat érkezett – mondta el a Piliscsabai Polgárnak Farkas András polgármester –, és mindkettő azonos feltételeket kínált a hulladékszállításra, így sorsolás döntött az eredményről. A közjegyző előtt megtartott sorsolás alapján a nyertes ajánlattevő a Zöld Bicske Nonprofit Kft. lett. Januári számunk lapzártája még a döntés előtt volt, így a legújabb fejleményekről csak most tudunk beszámolni: a módosított hulladéknaplót lapunk 5. oldalán találják.

## Elhalasztották a behajtási rendelet hatályba lépését

Február 15-ére módosította az önkormányzat a behajtási rendelet hatályba lépését. A Piliscsaba útjain bevezetendő súlykorlátozásról tavaly fogadott el szabályozást a képviselő-testület (a novemberi lapszámban írtunk róla). A rendelettel kapcsolatban azonban több problémát jeleztek az érintett vállalkozók, emiatt a képviselő-testület újratárgyalja a rendeletet. A téma a február 12-i ülésen kerül napirendre, a rendelet az akkor elfogadott módosításokkal vagy kiegészítésekkel várhatóan február 15-én lép hatályba.

Akit érint a rendelet, figyelje a városi honlapot a friss tájékoztatásért. A Polgár márciusi számában tudunk majd beszámolni a fejleményekről.

## Elegendő 2020 végéig bejelenteni a kutakat

A meglévő kutak engedélyeztetésére a korábbi, 2018. december 31-es határidő 2018 utolsó napjaiban módosult, ennek megfelelően elegendő 2020. december 31-ig kezdeményezni az eljárást.

A Nemzeti Agrárgazdasági Kamara (NAK) még 2016-ban kezdeményezte azt a törvénymódosítást, hogy az illegálisan kialakított kutakat bírságmentesen lehessen engedélyeztetni az illetékes vízügyi hatóságoknál. Az új vízgazdálkodási törvény alapján mentesül a vízgazdálkodási bírság megfizetése alól, aki az engedély nélkül vagy engedélytől eltérően létesített, vízkivételt biztosító vízellátási létesítmények – többek között a mezőgazdasági célú, a zártkerti, illetve a házi vízigényt kiszolgáló kutak – vízjogi fennmaradási engedélyezési eljárását 2020. december 31-ig kérelmezi.

A NAK a továbbiakban még azon dolgozik, hogy az illegális kutak fennmaradási engedélyezése minél egyszerűbben, olcsóbban és gyorsabban megtörténhessen – írta a kamara a honlapján. Ennek érdekében a köztestület az év elején további egyeztetéseket folytat a jogalkotóval.



## Országos bajnokság döntőjébe jutott a szakgimnázium csapata

A Dr. Szepesi László Mezőgazdasági, Erdészeti Szakgimnázium, Szakközépiskola 13. A-s csapata, a Hengerfejesek 3. helyen jutott be a MEGFOSZ (Mezőgazdasági Eszköz- és Gépforgalmazók Országos Szövetsége) által szervezett *Legyél te is mezőgépész!* országos bajnokság döntőjébe. A csapat tagjai: Cziráki Ádám, Bodnár Márk, Kálmán Attila, Szitás Levente és Szénássy Kristóf.



Fotó: Börzsönyi Gábor

A 24 induló csapatból az első 6 versenyezhetett a fődíjért a döntőben 2019. január 24-én a Hungexpón, ahol igazi küzdelem és szakmai megmérettetés várt a fiatalokra: kvízkérdések megoldásában és szerelési feladatokban is megmérettettek. Lapzártá után érkezett a hír, hogy a csapat végül a második helyet szerezte meg.

A verseny létrehozásával a szervezőknek az volt a céljuk, hogy minél több fiatal figyelmét ráirányítsák erre a biztos jövőt kínáló szakmára.

## GYÁSZ



Mély fájdalommal tudatjuk, hogy Kimberger László polgárrtársunk 2018. december 6-án tragikus hirtelenséggel elhunyt. Laci 25 évet teljesített a Piliscsabai Polgárőrség kötelékében, 65 évet élt. Családjának őszinte részvétünket fejezzük ki! Nyugodjék békében!



Simon Gyula,  
Piliscsabai Polgárőr Egyesület

## A CSALÁDSEGÍTŐ ÉS GYERMEKJÓLÉTI SZOLGÁLAT HÍREI

### Változás adományosztással kapcsolatban

Tájékoztatjuk kedves ügyfeleinket, hogy a jelenlegi tapasztalataink alapján úgy látjuk, a kenyér és péksütemény adomány mennyisége mindig többszörösen meghaladja a zöldség és egyéb élelmiszerek arányát. Erre való tekintettel szívesen felajánljuk, hogy akiknek segítséget jelent, pékáruat akár napi rendszerességgel tudunk adni.

A pékáruért érkezőket szeretettel várjuk 9 és 10 óra között.

### Ingyenes jogi tanácsadás

2019. február 11-én, hétfőn 15 óra és 16 óra között – illetve minden hónap 2. hétfőjén – ingyenes jogi segítséget nyújt Pergerné dr. Bodnár Klára. A jogsegélyszolgálat előre egyeztetett időpontban, bejelentkezés alapján vehető igénybe. Érdeklődni személyesen vagy az alábbi telefonszámokon lehet: 26/375-143 (iroda), 30/560-3038 (ügyvédnö).

### Pszichológusi tanácsadás

Hétfőnként 14:30 és 18:00 között továbbra is pszichológusi tanácsadást tart Zelei Zsolt pedagógiai szakpszichológus.

Aktuális hírek a családsegítő szolgálat Facebook-oldalán:  
[www.facebook.com/piliscsabaicsaladsegito](http://www.facebook.com/piliscsabaicsaladsegito), 26/375-143, 70/456-5493

## PILISCSABA HULLADÉKNAPTÁR 2019.

### TELEPÜLÉSI VEGYES (KOMMUNÁLIS) HULLADÉK GYŰJTÉSE

kedd (Magdolna-völgy, Klotildliget),  
szerda

#### műanyag, papír:

minden héten pénteken (bármilyen  
áttetsző zsákban, papír kötegelve)

#### zöldhulladék:

április 1. és november 30. között  
minden hónap utolsó szerda

de áprilisban 15-én és májusban 11-én is,  
októberben 12-én és novemberben 9-én is.  
(A matrica felragasztható bármilyen 120  
literes zsákra, 1 méternél rövidebb, 0,5 mé-  
ternél nem nagyobb átmérőjű, szorosan  
összekötött gallykötegre, vagy a zsákárusító  
helyen zöldhulladékos zsákra cserélhető.)

#### üveggyűjtő:

Erdészker (4 db 1100 literes edény)

#### lomtalanítás:

évente négyszer kérhető január 1. és  
december 31. között, maximum 3 m<sup>3</sup>  
hulladék szállítható el. Időpontot az  
ügyfélszolgálatunkon kérhet, lehetőleg  
e-mailben.

A hulladékot legkorábban a szállítási na-  
pot megelőző estén lehet kihelyezni a  
közterületre, legkésőbb a szállítási napon  
reggel 6 óráig.

Az ügyfélszolgálat telefonos  
elérhetősége: 22-350-111

(kizárólag ügyfélszolgálati időben),  
e-mail: [info@zoldbicske.hu](mailto:info@zoldbicske.hu).

Ügyfélszolgálat nyitvatartása:

H: 8.00–16.00, Sze: 7.00–19.00,

P: 8.00–12.00

### PILISCSABAI ÖNKÉNTES TŰZOLTÓ EGYESÜLET

Veréb Zoltán: +36-30/991-3580

KÖZVETLENÜL IS HÍVHATÓ!

[tuzoltosagpiliscsaba@gmail.com](mailto:tuzoltosagpiliscsaba@gmail.com)



**M.Á.K.**  
Kézműves  
Cukrászda

*Esküvői nyílt nap*  
sorozatunk idén is folytatódik!

- ♥ Várjuk az esküvőt tervező párok jelentkezését! Forduljatok hozzánk bizalommal bármilyen egyedi torta ötlettel, elképzeléssel, és mi örömmel segítünk megvalósítani, hogy a nagy napotok tökéletes legyen!
- ♥ A hagyományos esküvői torták mellett nagy tapasztalatunk van a formatorták, naked cake, vagy akár a mindenmentes torták területén is.

Bővebb információt az éppen aktuális időpontokról a FB oldalunkon vagy a Cukiban találtok!

2081 Piliscsaba, Egyetem utca 3.  
E-mail: [info@makcukraszda.hu](mailto:info@makcukraszda.hu)  
Tel.: +36-26/595-985  
Mobil: +36-70/424-1073  
[www.makcukraszda.hu](http://www.makcukraszda.hu)  
[www.facebook.com/makcukraszda](http://www.facebook.com/makcukraszda)  
[www.instagram.com/makcukraszda](http://www.instagram.com/makcukraszda)

## MEGSZÜLETTEK



Hajtman Zsigmond 2018.12.05.

Szolcsán Ákos 2018.12.07.

Kocsis Illés 2018.12.10.

Lugosi-Szabó Teodóra Krisztina 2018.12.20.

Soltész Katalin 2018.12.21.

Cittel Jakab 2018.12.21.

Topa Dalma Száva 2018.12.21.

Gyurki Adél Magdaléna 2018.12.26.

## 1% FELHÍVÁS

### Tisztelt piliscsabai egyesületek, civil szervezetek, egyházak!

Tájékoztatjuk az 1%-ot fogadó piliscsabai civil szervezeteket, egyesületeket, alapítványokat, hogy megjelenési lehetőséget biztosítunk számukra a város hivatalos online felületein, a **[piliscsaba.hu](http://piliscsaba.hu)**-n és Piliscsaba **hivatalos Facebook-oldalán**. Ezzel szeretnénk elősegíteni, hogy a piliscsabai lakosok minél könnyebben megtalálják azt a helyi kötődésű szervezetet, amelynek szívesen felajánlják adójuk 1%-át. Ennek érdekében arra kérjük mindazokat a szervezeteket, akik fogadni tudják a személyi jövedelemadó 1%-át, és még nem szerepelnek a városi honlapon, hogy **küldjék el a szervezet (egyesület, alapítvány) pontos nevét, adószámát** és a szervezetet bemutató honlap vagy Facebook-oldal linkjét a **[piliscsaba.honlap@gmail.com](mailto:piliscsaba.honlap@gmail.com)** címre. Ezeket az adatokat a tavasz folyamán többször megosztjuk a város Facebook-oldalán is, hogy minél többekhez eljusson.

Aki a Piliscsabai Polgár közéleti havilap májusi számában szeretné megjelentetni egyesületének adatait, az **április 10-éig** küldje el kérését a szerkesztőségbe: a **[piliscsabai.polgar@gmail.com](mailto:piliscsabai.polgar@gmail.com)** címre. Együttműködésüket előre is köszönjük!

A Piliscsabai Polgár szerkesztősége



## ÚT A SIKERHEZ

Ingyenes képzési lehetőséget kínál a vállalkozóknak a Pest Megyei Iparkamara (PMKIK)

**A**siker titka, hogy a szokásos dolgokat szokatlanul jól csinálod – állította John D. Rockefeller. A sikeres vállalkozásnak persze sok feltétele van. De ne gondoljuk, hogy csak az lehet sikeres vállalkozó, akinek veleszületett adottságai vannak. Sok dolgot tanulással, gyakorlással is elsajátíthat az, aki kellően eltökélt. Ehhez nyújt segítséget a Pest megyei vállalkozóknak a VS Klub, a Pest Megyei és Érd Megyei Jogú Városi Kereskedelmi és Iparkamara Vállalkozói Sikerklubja.

„Magyarországon nincs egyszerű dolga egy vállalkozónak – meséli István, akinek kezdő cégvezetőként igencsak jól jött a VS Klub alkalmain gyűjtött tapasztalat. – Nagyon sok mindenre kell figyelni, sűrűn változnak a jogszabályok, és nagy kihívás, hogy az ember képben legyen minden szükséges fronton: az adózástól, a pénzügyekkel való bánásmódtól kezdve addig, hogy mit lehet kezdeni a munkaerőhiánnyal. Éreztem a tanulás, a fejlődés szükségét, de egy kezdő vállalkozás nem feltétlenül engedheti meg magának az ország-szerte elérhető, borsos árú vállalkozói tréningeket. Ekkor akadtam a PMKIK ingyenes képzéseire.”

„A Sikerklub több lehetőséget is nyújt az érdeklődőknek – ezt már Gyovai János, a VS Klub egyik társalapítója taglalja. – Jól beváltak a keddi 3 órás mini tréningek, melyeket havonta két alkalommal, ugyanazzal a témával két különböző helyszínen és időpontban tartunk. 2018 óta már egész napos tréningeket is szervezünk, havi egy alkalommal. Itt mindig a résztvevők érdeklődéséhez legjobban igazodó témákat dolgozzuk fel részletesen.”

A témák érdekesek és minden vállalkozó számára hasznosak lehetnek már rövidtávon is. Belekóstolhatnak a cél- és stratégiatervezésbe, az időgazdálkodás tudományába vagy a protokoll és viselkedéskultúra alapjaiba az üzleti életben. Olyan témák is terítékre kerülnek, mint a tökéletes munkatárs felvétele, tárgyalási technikák, napi feladataink, üzleti céljaink megvalósítása érdekében vagy a vezetői magatartás és hatékonyság titkai.

„Amikor én kezdtem a Sikerklubba járni, akkor még csak a kedd délutáni alkalmak voltak – folytatja István. – Jó kis csapat jött össze hónapról hónapra, itt egy olyan közeg fogadott, ahol meg lehetett beszélni a problémákat. Néhány óra alatt persze nem lehet mindent elsajátítani, ami egy cégvezetéshez szükséges, de nekem már az is nagyon jól jött, hogy felkínálták a tematikákat, amivel foglalkoznom kell. Így legalább azt láttam, mi mindennek kell még utánajárom.”

Az egynapos tréningek során a résztvevők interaktívan, saját tapasztalatok bevonásával dolgozzák fel a témákat. Neked mindenre van időd a vállalkozásod mellett? Pörögni, pörgetni, fejleszteni, megtanítani, avagy hogyan motiváld magad és munkatársaid? A tökéletes munkatárs megtartása. Konfliktus- és stresszkezelés. Változásmenedzsment – csak néhány kulcsszó a tematikából. A rendezvé-

nyek előadói jól felkészült, képzett szakemberek. Az itt megszerzett ismeretek pedig gyakorlatiasak, hogy már másnap alkalmazhatóak legyenek a mindennapi munka során.

Miért csinálják mindezt? – tettük fel a kérdést a VS Klub három alapítójának. Farkas Ilona, Palánkai Gábor és Gyovai János 2016-ban álmotdta meg és hívta életre a Vállalkozói Sikerklubot a PMKIK berkein belül. Víziójuk egy hatékony, gazdaságfejlesztő szakmai közösség kialakítása volt.

Dr. Farkas Ilona orvos, 17 éve foglalkozik képzésekkel, tréningekkel. Filozófiája, hogy mindenkiből ki lehet hozni a legjobbat. 2001 óta az egyik, világszinten vezető tanácsadó cég ügyvezetője, a Vezetői és Értékesítési programok mestertrénerre és mester coach. Számos, magyar piacra igazított új képzési program kidolgozása fűződik a nevéhez.

Gyovai János, a PMKIK alelnöke 2002 óta több ezer hallgató képzésében, fejlesztésében, motiválásában vett részt. A gazdasági életben végzett munkáját több alkalommal elismerték és jutalmazták, 2008-ban a Magyar Köztársaság Ezüst Érdemkeresztjét, 2010-ben a PMKIK legmagasabb kitüntetését, a Peterdi Vince-díjat kapta meg. 2014-ben a Nemzetgazdasági Minisztérium a kereskedelemben végzett kimagasló, példamutató tevékenységéért Klauzál Gábor-díjjal tüntette ki. Küldetésének tartja a vállalkozói kultúra fejlesztését, a vállalkozók és vállalkozások segítségét, támogatását.

Palánkai Gábor gyakorlati szakember, aktív ügyvezető. 14 éve sikeres cégeket irányít különböző iparágakban. Jelenleg heti egy napot dolgozik a vállalkozásában, a többi időt annak



Palánkai Gábor, Dr. Farkas Ilona és Gyovai János, a VS Klub alapítói

szenteli, hogy a magyar vállalkozóknak megmutassa, hogyan lehet sikeres vállalkozást építeni egyszerű eszközökkel.

Oszd meg tudásod másokkal: ez az egyik módja annak, hogy halhatatlan légy – mondta a dalai láma, és ezt vallják a Sikerklub alapítói is. A klub célja, hogy a mikro-, kis- és középvállalkozások napi problémáinak megoldására konkrét válaszokat adjon, fejlessze a vállalkozói kultúrát és a vezetők ismereteit, ezáltal erősítse a magyar gazdaságot. További céljuk, hogy bővítsék a kamarai taglétszámot, a kamara kapcsolati tőkéjét és érdekképviseleti erejét.

A tréningeken kívül 2018 második felében elkezdődtek a havonta megrendezett üzleti reggelik. Alkalmanként két-két cég kap lehetőséget arra, hogy részletesebben bemutassa vállalkozását, szolgáltatásait, ezentúl minden résztvevőnek alkalma nyílik egy rövid bemutatkozásra. Ezeknek az üzleti reggeliknek már több konkrét üzletkötés és üzleti kapcsolat kialakulása köszönhető.

A VS Klub a PMKIK egyik leglátogatottabb rendezvénysorozata volt a tavalyi évben is: a 2018-ban tartott 45 ingyenes rendezvényre több mint 1200 résztvevő regisztrálta magát.

A PMKIK 2019-ben is ingyenes rendezvényekkel, továbbképzésekkel várja a Pest megyei vállalkozókat. A képzéseket két helyszínen: Budapesten a Bartók Béla úti KISOSZ-irodában és Törökbálinton, a PMKIK sikeres pályázásának eredményeként létrehozott Magyar-Szlovák Üzleti és Tájékoztatói Központban tartják. A konkrét időpontok, az éves programnapár és egyéb információk a [www.webkepo.hu](http://www.webkepo.hu) online felületén található meg.

*Komáromi-Bauknecht Hajnalka*

### Mi a PMKIK?

A Pest Megyei és Érd Megyei Jogú Városi Kereskedelmi és Iparkamara (PMKIK) a gazdaság szereplőinek, vállalkozások ágazati besorolásának megfelelő általános érdekképviseletét látja el. Tevékenysége az önkormányzatiság elvére épül. A négyévente megrendezett kamarai taggyűlésen minden, a kamara területén működő vállalkozás részt vehet, függetlenül attól, hogy vállalkoz-e az önkéntes tagsággal járó terheket vagy sem. Kamarai küldött, tisztségviselő viszont már csak az lehet, aki egyúttal tagja a kamarának.

## PÁLYÁZATI HÍREK

2018. év végén *Testvértelepülési Iskolai Találkozó Piliscsaba* címmel pályázatot nyújtottunk be a Bethlen Gábor Alapkezelőhöz. Sikeres pályázat esetén a Páduai Szent Antal Iskola is részt vesz a Kárpát-medencei Magyar Iskolák Találkozásán. A találkozó helyszíne és egyben házigazdája Aklihegy testvértelepülésünk.

Még a decemberi képviselő-testületi ülésen a képviselő-testület döntött arról, hogy

indulunk a *Települések felszíni csapadékvíz-elvezető létesítmények fejlesztése, a települési vízgazdálkodás korszerűsítésének támogatása Pest megye területén* című pályázaton. Sikeres pályázat esetén a Fő út menti árokszakaszok felújítása és a Kenyérmezei patakba történő bekötő árkok kiépítése történhet meg. A pályázat beadási határideje a lapzártát követő napokban lesz.

*Farkas András polgármester*

## KEDVES AJÁNDÉKOZÓK ÉS MEGAJÁNDÉKOZOTTAK!



Szeretettel osztjuk meg az örömeinket kedves ügyfeleinkkel és az őket megajándékozókkal, melyet az idei karácsonyi ajándékgyűjtésünk során élhattunk át. Az odaajándékozott új és használt játékok, könyvek, ruhák, karácsonyfadíszek mind gazdára találtak, és valakinek, valakinek boldogságot hoztak.

Köszönjük az ajándékozókna a jóságukat, az odafigyelésüket és az önzetlen szeretetüket, azt, hogy a segítségükkel mi is adni tudtunk! Külön szeretnénk megköszönni

Mátraházi Ildikónak, az MCM Élelmiszer-üzlet tulajdonosának a tartós élelmiszerek felajánlását, a DM pilisvörösvári üzletének a higiéniai termékek felajánlását, Sári Lajosné önzetlen segítségét és Piliscsaba Város Önkormányzatának az anyagi támogatását, hogy a nehezebb anyagi körülmények között élők számára tartós élelmiszereket vásárolhattunk.

Szeretettel:

*Dóra, András és Peti,  
a családsegítők*

## PÁLYÁZATI LEHETŐSÉG

### Megjelent a Pest megyei mikro-, kis- és középvállalkozások eszköz-beruházásait támogató pályázat

A Kormány két éve 80 milliárd forintos keretet hozott létre a Pest megyei fejlesztések támogatására. Ennek keretében a Pénzügyminisztérium 2019. január 4-én meghirdette a *Mikro-, kis-, és középvállalkozások eszközberuházásainak támogatása Pest megye területén* című pályázati kiírást 4,5 milliárd forintos keretösszeggel. 2021-től külön régióként pályázhat Pest megye az uniós fejlesztési forrásokra.

A Pest megyei kkv-k eszközbeszerzéseit támogató pályázati kiírás alapján a Pest megye területén igazoltan 365 napot meghaladó időtartam óta székhellyel rendelkező azon korlátolt felelősségű társaságok vagy részvénytársaságok jogosultak pályázni, amelyek

éves átlagos statisztikai állományi létszáma a pályázat benyújtását megelőző legutolsó lezárt, teljes üzleti évben minimum egy fő volt, továbbá rendelkeznek legalább egy lezárt (beszámolóval alátámasztott) üzleti évvel, melybe az előtársaságként való működés időszaka nem számít bele.

Kisléptékű fejlesztés esetén legalább 1, de legfeljebb 10, nagyléptékű fejlesztés esetén legalább 1, de legfeljebb 5 új eszköz beszerzése támogatható.

A pályázat feltételeit részletesen tartalmazó, PM\_KKVESZKOZ\_2018 kóddal jelzett Pályázati Kiírás megtalálható a Pénzügyminisztérium és a Magyar Államkincstár honlapján.

A kérelmeket a [www.allamkincstar.gov.hu](http://www.allamkincstar.gov.hu) oldalon nyújthatják be a pályázók február 20-án reggel 8 órától. A várható nagy pályázói aktivitásra figyelemmel javasolt a támogatási kérelmek mielőbbi benyújtása, mivel a Pénzügyminisztérium a forráskeret 200%-át elérő beérkezett pályázat esetén automatikusan elfüggeszti a pályázatot.

*Forrás: Gazdasági Hírtükör*



## CIVIL PILISCSABA 2019

**A** hogy ez már több éve hagyomány, a 2019-es esztendő is egy újévi koccintással indult Piliscsabán. Bácskai Beáta alpolgármester azért hívta össze a város civil szervezeteinek képviselőit a városháza dísztermébe, hogy közösen kezdjük az évet. Röviden felidézte az eseménydús tavalyi évet, amelyben a civilek ismét számos rendezvényt szerveztek, részt vettek a városfejlesztési és közösségépítési munkában. Ezekhez az önkormányzat 2018-ban 2,2 millió forintos civil

keretet biztosított, amelyből pályázat útján jutott támogatáshoz 21 civil szervezet. Az alpolgármester megemlékezett a tavalyi neves évfordulókról is, hiszen 25 éves volt a Polgárórság, 90 éves a Piliscsabai Sport Egyesület, ünnepelt a 25 éves Szent László Óvoda és a 20 éves Summa Vitae Lakóotthon is. Alpolgármester asszony emléklappal és Piliscsaba címerével díszített pólóval köszönte meg a jelen lévő képviselőknek a közösségért végzett munkát.

Szó esett a 2019-es tervekről is. Idén jubilál az Egyházzenei Napok, a madarak és fák napja és a várostakarítás rendezvény, tehát a szorgoskodás mellett idén is lesz alkalom ünnepelni. Bácskai Beáta hangsúlyozta, hogy ebben az évben is számít az önkormányzat a civilek munkájára. Többek között abban, hogy elkészülhessen a város krónikája, a civileknél fellelhető dokumentumok és emlékek segítségével.

A rendezvényre meghívást kaptak a város civil szervezetein kívül az egyházak, a nemzetiségi önkormányzatok és az oktatási intézmények vezetői, és tiszteletét tette Csenger-Zalán Zsolt országgyűlési képviselő is.

A teremben még helyet kapott egy (egyelőre) apró örökzöld is: a civilek fája, ami a jobb idő beköszöntével kiköltözik majd Piliscsaba egyik közterére. A jelenlévők feldíszíthették jókívánásaikkal a fát, ami a város szlogenjére emlékeztet majd: Piliscsaba. Örök. Zöld.

SÁ



Fotó: Radó István

## NATÚRPARK A LEHETŐSÉGEK HÁLÓZATBA KAPCSOLÁSA

**A** vidéki területek számos fejlesztési lehetőséget rejtnek magukban, amelyek a térség előrelépéséhez vezethetnek. A vidékfejlesztésnek egyik formája a natúrparkok létrehozása. Január 15-én Piliscsabán a Polgármesteri Hivatalban a környező települések polgármesterei, a Pilisi Parkerdő munkatársai, tájépítészek és más szakemberek gyűltek össze, hogy tovább tárgyalják a városunkat is érintő natúrpark létrehozásának lehetőségét, működésének módját.

Mi is az a natúrpark? A natúrpark elnevezés egy különösen értékes, jellegzetes tájegységet takar, általában jelentős védett természeti területet ölel fel, amely jellemzően túrázásra, üdülési célokra is alkalmas. A natúrparkok alapvető céljai

az értékvédelem, az egységes kultúrtáj megőrzése és a természetvédelem. A megbeszélésen több résztvevő is hangsúlyozta, hogy a natúrpark létrehozásának kiemelt célja a lakosok identitásának erősítése és a települések közötti kooperáció ösztönzése, továbbá a lehetőségek hálózatba kapcsolása. Egy natúrpark létrehozásához a jelenlegi jogszabályok értelmében minimum három település együttműködése szükséges. A most tárgyal, létrehozandó natúrpark alapítói Piliscsaba, Piliscsév, Pilisszántó és Kesztlőc települések lennének. Az adminisztratív megalakulást követően azonban a szervezethez további települések és civil szervezetek is csatlakozhatnak majd.

A piliscsabai workshop fő témája a lehetőségek feltárása, számbavétele volt, különös

tekintettel a természeti és kulturális örökség, a vidékfejlesztés, a helyi gazdaság támogatása, jó gyakorlatok felkutatása, a turizmus, a tematikus útvonalak, vállalkozások, östermelők összekapcsolása, valamint a környezeti nevelés.

A teljes délelőttöt felölelő, aktív részvételt igénylő találkozó után a munkaszervezet megalakulása és további workshopok megszervezése szükséges. A munkaszervezet szerepét előreláthatólag a Virágzó Kesztlőcért Egyesület látja majd el.

Összességében elmondható, hogy egy natúrpark keretében a települések közötti együttműködés minden résztvevőtől projekt-alapú gondolkodást igényel.

BA





# JÓ HÚS, JÓ FÜSZEREZÉS, JÓ FÜSTÖLÉS

**Remek óévbúcsúztatónak ígérkezett és annak is bizonyult a piliscsabai szlovákok 4. kolbászmustrája és pálinkapróbája. A házi készítésű kolbászok versenyére 22 minta érkezett, így 20 száraz és 2 sütni való kolbászt kóstolhattunk.**

**M**ár a hivatalos program előtt összegyűlt a háromtagú zsűri, azaz Pál-völgyi István mesterszakács, Baráth Emil és az első mustrán győztes Kabai József, és a kolbászokat szépen elrendezve, beszámozva előkészítették a kóstolásra. A kis helyiségben inycsiklandó illat terjengett, és nehéz volt ellenállni a hol pirosabb, hol szárazabb karikáknak. A jó kolbász titkát kérdezve egyből felcsillant a zsűritagok szeme, és egymás szavába vágva sorolták: jó hús, jó fűszerezés, jó füstölés... Persze ettől nem lettem okosabb, és kolbászt (pláne jó kolbászt) sem fogok tudni készíteni, de a „tudományos” kóstolást már alig győztem kivárni.

Eközben a Klarissza-ház zsúfolásig megtelt, az asztalokra kikerültek az otthonról hozott sütemények, egy kinti helyiségben pedig elkezdtek sütni a kolbászokat, és a meghívott lajostmízei GUSTO pálinkaház nedűi is megmelengették a torkokat. Ezek után nem is csoda, hogy olyan lelkesen énekelték a résztvevők a piliscsabai szlovák kórusral együtt a dalokat. Az ünnepen köszöntőt mondott Drevenka Antal és Farkas András polgármester is, majd Geizler Dóra harmonikajátéká-

val, Horváth Gergő énekkel ajándékozta meg a közönséget. A Gesztenyevirág táncegyüttes fergeteges műsorát nézve pedig szinte meg is feledkeztem a lényegről, hogy melyik kolbász lesz ma a győztes.

De nem kellett sokat várni, mert végre megérkezett a nagyterembe a 20 szépen kirakott tányér, mellette kenyér, paprika, alma, hagyma, csak hogy „hatékonyabb” legyen a szakmai szemre-, illetve szájba vételezés. Senkit sem kellett noszogatni a kóstolásra, és lelkesen szavaztak is a résztvevők, kitárgyalva, hogy az a csípős, vagy ez a szarvaskolbász miért is, de leginkább mennyire finom. Ki-ki vérmérséklete, hozzáértése vagy éhsége szerint nézegette, nyomogatta, szagolgatta is a kolbászokat kóstolás előtt. Repkedtek a „rajtszámok” és a vélemények, de végül minden elfogyott, az utolsó szál karikáig.

Ahogy mondani szokták, a zsűrinek nem volt könnyű dolga, de azért annyira nem sajnálta őket senki. Különösen hogy a közönség is kivette a részét a döntésből, amelynek végeredményeként Süveges Jánosné két díjat is bezsebelhetett, hiszen csemegekolbásza első, csípős kolbásza pedig második helyezést ért el. A képzeletbeli dobogó harmadik fokára a Piliscsévi Nyugdíjasok állhattak fel.

A szakértők azt is tanácsolták, hogy mindezt egy vagy akár több pálinkával is érdemes megkínálni. Aki pedig a zsíros ételek testmozgással történő ledolgozását választotta, annak a Krigli Band szolgáltatta a talpalávalót éjszakába nyúlóan.

OHN



## KLARISSZA-HÁZ

Művelődési Információs  
Központ és Könyvtár  
Templom tér 9.



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

### A KÖNYVTÁR NYITVATARTÁSA:

Hétfő: **zárv**

Kedd–csütörtök: 10:00–18:00

*Kedves Olvasóink!*

A könyvtár 2018. december 1-től

2019. február 7-ig **péntekenként** 8–16 óráig tart  
nyitva. Megértésüket köszönjük!

Szombat: 8:00–12:00

A KÖNYVTÁR TELEFONSZÁMA: 26 375 355

E-MAIL: [konyvtarpiliscsaba@gmail.com](mailto:konyvtarpiliscsaba@gmail.com)

### A MIKK ÁLLANDÓ PROGRAMJAI:

#### Maminbaba – Hordozós

Latin Fitness (Mülhamer Brigitta)

hétfő 10.00–11.30

#### Néptáncanfolyam 6–14 éves

gyerekeknek (Timár Mihály)

hétfő, 16.00–18.00

#### Szlovák nyelvtanfolyam (kezdő)

csütörtök 18.00, gyermekkönyvtár

#### Szlovák nyelvtanfolyam (középfaladó)

hétfő 18.00, gyermekkönyvtár

#### Szlovák nyelvtanfolyam (haladó)

hétfő 16.15, gyermekkönyvtár

#### Amatőr festők klubja

(Tánya Vasziljeva) kedd 10.00–13.00

#### Modern táncanfolyam (Future Dance,

Kelemen Krisztina) szerda 17.00–18.00

#### Felnőtt színjátszókör

(Pokrócz Enikő) hétfő 18.30

#### A Piliscsabai Novi Cantores kórus

próbája (Lisztes László)

szerda, péntek 19.00–21.00

február

**08**

#### PIKK

Piliscsabai Irodalmat  
Kedvelők Klubja

PÉNTEK 18.00

február

**19**

#### ELFELEJTETT HARMÓNIAK

Tóth Sándor új vers-  
és műfordításkötetének  
bemutatója.

KEDD 18.00

február

**23**

#### MOLDVAI TÁNCBÁZ

Táncbáz a Borsa és  
a Koccantó zenekarral.  
A Piliscsabai Táncbáz  
Egyesület szervezésében.

SZOMBAT 17.30

március

**09**

#### IV. PILISCSABAI NYÍLT BORVERSENY

Ünnepélyes  
eredményhirdetés.  
Részletek a plakáton  
a 14. oldalon.

SZOMBAT 17.00

## DÉVÉNYI ANTAL SPORTKÖZPONT

József Attila utca 2.



február

**23**

#### FARSANGI SPORTBÁL

A Piliscsabai Sportegye-  
sület szervezésében.  
Részletek a plakáton a 20.  
oldalon.

SZOMBAT 20.00

## URADALMI HÁZ

Templom tér 13.



#### Kézimunkaszakkör

(Tóth Tamásné, információ: 26 373 262)

kedd 16.00  
A kézimunkaszakkör szeretettel várja az  
érdeklődőket!

### A FALUMÚZEUM és a MŰVÉSZETI GALÉRIA

2019. februárban zárva tart.

## PIPACS KÁVÉZÓ

Templom tér 13.



február

**23**

#### HANGYA- SZORGALOMMAL

Könyvbemutató. Részletek  
a plakáton a 11. oldalon.

SZOMBAT 16.00

## ZÖLDSÉG ÉLETMÓDKLUB

Bajcsy-Zsilinszky u. 9.



február

**28**

#### BIOÖTLETEK A KISKERTBEN

Az előadás előtt  
biovetőmag-börze.  
A klubot vezeti dr. Benda  
Judit prevenció és táplálkozási tanácsadó.  
Részletek a plakáton a 20. oldalon.

CSÜTÖRTÖK 16.30

## PILISCSABAI PLÉBÁNIA

Templom tér 12.



március

**06**

#### ALPHA

Az Alpha sorozat első alkal-  
ma. 16 éven felüli fiatalok és  
felnőttek jelentkezését várják.  
A részvétel ingyenes!

SZERDA 19.00

## PÁDUAI SZT. ANTAL ISKOLA

Béla király utca 72.



február

**09**

#### REFORMÁTUS FARSANGI BÁL

A Piliscsabai Református  
Családosi Bibliakör  
szervezésében.  
Belépő: 2000 Ft/felnőtt  
és egy tál sütemény vagy szendvics.  
Gyerekeknek a belépés ingyenes.

SZOMBAT 17.00

március

**08**

#### BONCHIDÁTÓL BONCHIDÁIG

Lemezbeszámoló koncert  
a Piliscsabai Táncbáz  
Egyesület szervezésében.

PÉNTEK 18.00

## FÉNYESLIGET HK ÉS KÁVÉZÓ



Batthyány utca 1.

február

14

**BOGAS.KLUB**

Népzene és jazz  
a Piliscsabai Táncház  
Egyesület szervezésében.

CSÜTÖRTÖK 18.00

február

28

**BOGAS.KLUB**

Népzene és jazz  
a Piliscsabai Táncház  
Egyesület szervezésében.

CSÜTÖRTÖK 18.00

PILISCSABAI TÁNC HÁZ EGYESÜLET

### ÉVES PROGRAM 2019

**Január 12. szombat 17:30**

Kalotaszegi táncház  
Vendégek: Varga István „Kiscsipás”,  
Toni Rudi

**Február 2. szombat 17:30**

Farsangi Ágas-bogas táncház  
Vendég: Enyedi Tamás cimbalmos

**Február 23. szombat 17:30**

Moldvai táncház a Borsa  
és a Koccantó zenekarral

**Március 8. péntek 18:00**

Népzenei koncert a Pádai Iskolában  
Bonchidától Bonchidáig lemezbemutató  
**Március 22-24.** Népzenei Mesterkurzus  
Téma: Bonchida

**Április 27. szombat 17:30**

Ágas-bogas táncház fényes szombaton

**Június 1. szombat 18:00**

Népzeneesztanoncok évzáró koncertje  
és vigadalom

**Június 9. vasárnap 16:00**

Pünkösdkirály-választás

**Június 22. szombat 19:00**

Szent Iván-éji tűzugrás

**Szeptember 21. szombat 17.30**

Palatukai táncház

**Október 19. szombat 17.30**

Ágas-bogas táncház

**November 23.** Széki táncház

Vendégek: Pali Marci és Sipos Marci

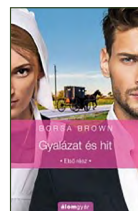
**December 7.** Dalárda

## A Városi Könyvtár e havi ajánlata



### Holly Black – Cassandra Clare: Az aranytorony

A Magisztérium-sorozat  
nagyszabású lezárásában  
Holly Black és Cassandra  
Clare bombasikerű szerző-  
párosa végzetes veszéllyel  
állítja szembe Callumot.



### Borsa Brown: Gyalázat és hit

Borsa Brown különleges, szó-  
kimondó, ugyanakkor érzelmes  
és szenvedélyes, erotikus írásai  
hamar az olvasók kedvenceivé  
váltak. Új sorozatában, a tőle  
megszokott módon, titkos világba  
enged betekintést, mely bővel-  
kedik érzelmi magasságokban és  
mélységekben.

### Fábián Janka: Rózsalugas

Radványi Endre az 1848-49-  
es szabadságharcot még  
gyermekfejjel éli meg, és a  
rá következő, sivár években  
apa nélkül, az „elveszett nem-  
zedék” tagjaként tengődik a  
világban.



### Kepes András: Istenek és emberek

Kepes András új regénye a  
Tövispuszta és a Világkép drámái  
folytatása. Három magyar házaspár  
egy svájci luxusvillában reked. A  
természet fenyegető árnyékában, a  
válogatott gasztronómiai finomság-  
ok mellett terítékre kerül a múltjuk  
és a jelenük.



### Kertész Erzsébet: Göröngyös úti iskola 3. Ne parázz!

Kertész Erzsébet regénysorozata a gyerekirodalomban éppen csak felfedezett műfaj, az úgynevezett problémaorientált gyerekkönyvek sorába tartozik. Ezek a könyvek egy jól meghatározott, pontosan körvonalazható problémát mutatnak be, ez többnyire a gyerekek mindennapjaiban hangsúlyozottan van jelen.



Szeretettel várjuk

**Kállay-Kotász Zoltán**

**Hangyaszorgalommal**

- a Kállay-Kotász család története  
a Hangya-boltig és tovább  
c. könyvének bemutatójára

2019. február 23., 16-18 óra

A kötetet ismerteti a szerző,  
közreműködik Papp János  
színművész

**Pipacs Kávézó**

(Piliscsaba, Bajcsy-Zsilinszky út 6.)

## INDUL A PIKK

Új programmal bővül Piliscsaba kulturális kínálata a MIKK jóvoltából. A Klarissza-házban van már festők klubja, színjátszókör és kórus: az eddigi hiányt pótolva most elindul a Piliscsabai Irodalmat Kedvelők Klubja.



A klub az irodalom, a könyvek, az olvasás iránti igényt szeretné fenntartani, újraszervezni. A tagok könyveket ajánlanak egymásnak, irodalmi élményeiket megosztják – olykor a tágabb közönséggel is. Igény szerint színház- és múzeumlátogatást szerveznek, és a klubfoglalkozás keretében megbeszélik a látottakat. Akiknek van saját könyve, azok számára

bemutakozást, felolvasóeset szervezünk. Lesznek, akik írnak és felolvasnak verseket, elbeszéléseket, és irodalmi játékokon vesznek részt. A klub a MIKK szervezésében, a Klarissza-házban (Piliscsaba, Templom tér 9.) tartja foglalkozásait, első alkalommal 2019. február 8-án 18 órai kezdettel. Jelentkezéseket név, cím, telefonszám, e-mail-cím megadásával a pikklubja@

gmail.com címre vagy a klub Facebook-oldalára várok. Kérem az, hogy az első alkalommal mindenki hozza magával kedvenc könyvét, és pár perces bemutatkozást követően majd mondja el, miért éppen azt a könyvet választotta. Minden érdeklődőt szeretettel várok:

*Holécziné Tóth Zsuzsa klubvezető*

## KALANDREGÉNY A KUN IDŐKBŐL

Radványi Béla első regénye rendkívül izgalmas és mozgalmas történelmi regény. Bevallom, magával ragadtak a jelenetek, úgy éreztem, hogy megelevenedek a 13. század második felének királyi udvara, ahol jelen voltak a kunok, ahol keresztény papok helyett ismét táltosok működtek és segítették tanácsukkal a magyar uralkodót.



A mű közérthetően mutatja be azt a korszakot, amit a szerző korábban már tudományosan feldolgozott. A regény külön érdeme, hogy IV. László magyar királyt, közismert nevén Kun Lászlót végre pozitívan mutatja be, aki az ország érdekében küzdött, és céljai megvalósításáért szembehelezkedett a kor legnagyobb globális hatalmaival. Sőt a szerző felvetése sem alaptalan, miszerint Kun Lászlónak születtek fiú örökösei, akiket nem ismertek el trónörökösnek, és azok a mongol-kun fenntartás alatt álló területekre húzódtak vissza. Ismeretes, hogy a kaukázusi Magyarország területén még 1329-ben is Árpád utódai uralkodtak.

A regény tehát nemcsak szórakoztatóan tárja elénk a régmúlt eseményeit, hanem felhívja a figyelmet arra, hogy milyen erős és hatalmas birodalmat hoztak létre őseink, amelyet megvédelmeztek az akkori világ keleti és nyugati hatalmaitól. Nagy szükség van az ilyen, a nagyközönség, sőt a fiatalok által is könnyen befogadható, mégis történelmi hitelességgel megírt regényekre.

*Dr. Obrusánszky Borbála*

### Radványi Árpád Béla: Az Árpádok fiai Első könyv (Tok-temür a honalapító)



1290 júliusa. IV. László magyar királyt meggyilkolják kun rokonai Nogáj mongol hadúr parancsára. László király halála előtt a fiát, Tok-temür herceget Kunországba menekíti az orvgyilkosok elől. A herceg édesanyjával, Éduával és annak testvérével, Miklós kánnal kel útra. Segítségére van még testőr hadnagya, Dénes fia Béla; az erdélyi Kán László és a székely György fia Zoltán. Útjuk során meg kell küzdeniük az erdélyi vajdával, Borsa Lóránddal; a szebeni bíróval, Hermann fia Lórinccel; a románok bojárjával, Áronnal és magával Nogáj fiával, Csagával is.

László király a halála után a túlvilágról segíti végakarátának végrehajtóit. Emiatt is kell hőseinknek a rejtélyes Feketehalom hegyének alagútrendszerébe bemenniük. Ott viszont nem várt bonyodalmakba kerülnek, ami későbbi életükre nézve is komoly következménnyel jár. Itt bukkan fel a kun sámán, Kotjan is, aki a kun fejedelmi ékszer és az ősök gyűrűi után áhítozik. A Kárpáton átkelve hőseink egy rejtélyes világra bukkannak, mely új otthonuk lesz. A regény mellékszálaként Erdély mellett eljuthatunk a Pilisbe is, ahol megismerjük László király egykori nevelőjének, Kézai Simonnak és magának a királynak is a további sorsát.

## KINCSES PILISCSABA

**M**ásodik alkalommal terveztük, szerkesztettük és adtuk ki Piliscsaba Kincses Kalendáriumát. Nem hagyományos évkönyvet szeretnénk volna megalkotni, hanem igazi értéket teremtve, városunk gyöngyszemeit összegyűjtve álmotduk meg ezt a könyvet. Szépségben, tehetségben, sikertörténetekben, közösségekben gazdag településünk kiapadhatatlan forrása a kalendáriumnak; már most megvan fejben a 2020-as kiadvány tematikájának fele.

Az egyik legnagyobb sikernek talán azt könyvelhetjük el, hogy a tavalyi kalendáriumhoz képest az ideiben jelentősen megnőtt azon helyi fotósok, írók száma, akik alkotásaikkal részt vettek a közös munkában. Így egyre többen érezhetik

sajátjuknak akár szereplőként, akár szerzőként az évkönyvet. Célunk, hogy ezen piliscsabaiai száma csak nőjön, legyünk minél többen értéktérítő és alkotótársak, így előbb-utóbb a kalendárium is közösséggé válhat; olyan közösséggé, amely Piliscsaba pozitív oldalát részesíti előnyben.

Egy kalendáriumot forgató édesanya fogalmazta meg, hogy miért is volt érdemes nekivágni a kilátástalannak tűnő feladatnak: „Szuper lett a kalendárium, 12 év után először éreztem azt, hogy otthon érzem magam, és végre egy kicsit enyém is a város.”

A nonprofit kiadványból származó összeg egy részét a Napsugár Óvoda udvarának fejlesztésére fordítjuk. A 2019-es Piliscsabai Kincses Kalen-



dárium megvásárolható a következő helyeken: MCM, Pont, Mák Cukrászda, Pipacs Kávézó, Árkus, Vinatrium, valamint a katolikus sekrestyékben.

2081.hu

## HIVATÁSA: KERESZTÉNY ÉRTELMSISÉGI

**A** piliscsabai Iosephinum és a budapesti József Attila Színház díszterme is megtelt Kiss Antal *L* című könyvének decemberi bemutatóin. A remek hangulatú eseményeken Kubik Anna, Schmitt Pál, Kozma Imre atya, Dippold Pál, Nemcsák Károly, Pindroch Csaba, Szabadi Vilmos, Bazsinka Mihály és Szerényi Béla működött közre.

„Kiss Antal öt évtizedes földi pályafutása alkalmából egy olyan, műfajilag és tematikailag is sokszínű kötetel ajándékozott meg bennünket, amelynek írásai mégis szerves egységet alkotnak – írja a könyv bevezetőjében Orbán Viktor. – Ami nem is meglepő, hiszen szerzőjük egyszerre bölcsész, teológus, pub-



licista, fejlesztéspolitikus és a Magyar Rögbi Szövetség elnöke, akinek sokrétű életműve abban foglalható össze, hogy hivatását tekintve keresztény értelmiségi, és életében alapszabály,

hogy a hazafiságnak nemcsak felemelő ünnepei, hanem dolgos hétköznapijai vannak.”

A közel háromszáz oldalas, ötven írást tartalmazó kötet a rendszerváltás után bontakozó polgári Magyarországtól kalauzol el bennünket a kiüresedő, hitehagyott mába, negyedszázada még furcsának ható kérdésekre kínál válaszokat, és korábban ismeretlen, posztmodern problémákra keres hagyományos, mégis használható, értelmezhető megoldásokat.

A kötet szerzője a bemutatók alkalmával befolyt adományokat két, édesapját elvesztett négygyermekes családnak és két kárpátaljai óvodának ajánlotta fel.

(wt)

## ÚJRA INDUL AZ ALPHA PILISCSABÁN!

### Mi az Alpha?

Egy lehetőség arra, hogy együtt gondolkozzunk a következő kérdésekről: Létezik-e Isten? Lehet-e közöm a kereszténységhez? Van-e mélyebb értelme, célja az életnek?

A világ minden táján, Magyarországon is számos helyen tartanak Alphát. Egy sorozat általában 10-12 alkalomból és egy hétvégéből áll. Az alkalmak hetente, valamelyik hétköznap este vannak, ahol együtt vacsorázunk, közösen éneklünk, meghallgatunk egy rövid előadást és utána kiscsoportban beszélgetünk.

### Nem vagyok keresztény – jöhetnek?

Természetesen, az Alpha Neked szól! Itt bátran megfogalmazhatod a kérdéseid, megoszthatod a véleményed és hangot adhatsz a kétségeidnek. Egy korábbi résztvevőnk szavait idézve

„anélkül feltehetsz kérdéseket, hogy bárki butának vagy eretneknek bélyegezne.”

### Keresztény vagyok – jöhetnek?

Természetesen, az Alpha Neked is szól! Életünk különböző szakaszain mindig újabb kérdésekkel, bizonytalanságokkal és tapasztalatokkal nézünk szembe. Jó ezekről beszélgetni, gondolkodni és még többre ráébredni! Ez tehát lehetőség azoknak is, akik szeretnének megújulni a hitükben.

### Mikor indul a következő Alpha Piliscsabán?

A következő sorozat első alkalma 2019. március 6-án, szerda este 19:00-kor lesz. 16 éven felüli fiatalok és felnőttek jelentkezését várjuk. A részvétel nem jár anyagi kötelezettséggel.

A <https://alpha.org.hu> oldalon még többet megtudhatsz a programról. Ha inkább személyesen érdeklődnél, vagy jelentkezni szeretnél, az alábbi elérhetőségeken kereshetsz: +36 (30) 979 80 28, emese.kema@gmail.com Kovács Emese. Szeretettel vár Téged is:

az Alpha csapata



Foto: Szentkereszt, Péter



## FELVÉTELI TÁJÉKOZTATÓ

**Páduai Szent Antal Általános Iskola,  
Gimnázium és Alapfokú Művészeti Iskola**

**2019. február 12.** (kedd) 17.00: tájékoztató a leendő első osztályosok szülei számára

**2019. február 13.** (szerda) 7.55 nyílt nap, ahol a jelenlegi elsősök munkáját ismerhetik meg

**2019. március 9.** (szombat) játékos iskolacsalogató az érdeklődő szülők és gyermekeik számára

**2019. március 25–26.** felvételi jelentkezés. Jelentkezni az iskola saját jelentkezési lapján lehet. Kérjük, a jelentkezők hozzák magukkal

- az óvodai szakvéleményt • a gyermek születési anyakönyvi kivonatát • személyi igazolványát (ha van) • lakcímkártyáját • TAJ számát.

Amennyiben a család valamely egyházhoz tartozik, írásbeli egyházi ajánlást is kérünk. A felvétel feltétele, hogy a szülők elfogadják az iskola nevelési alapelveit, és aláírásukkal egyetértésüket kifejezzék. A felvételi során az iskola vezetése minden jelentkező szüleiével elbeszélget. Ha iskolánkba túljelentkezés van (mint az elmúlt években volt), az iskola nem tud minden jelentkezőt felvenni. Ebben az esetben a jelenleg érvényes jogszabályokkal összhangban a következő szempontokat vesszük figyelembe:

- egyházi elkötelezettség • jár-e testvére már az iskolába
  - mennyire közel lakik az iskolához
  - mennyire közel dolgozik a szülő az iskolához.

A felvétel eredményéről 2019. április 5-ig értesítjük a szülőket. A felvetteknek ezzel hivatalossá válik a beiratkozás, a fel nem vetteknek visszaküldjük az óvodai szakvéleményét, hogy azzal más iskolába jelentkezni tudjanak.

Az iskola nevelési értékeit a Nevelési Program és a Házi rend alapján a Nevelési nyilatkozatban foglaltuk össze. A ránk bízott gyerekeket csak akkor tudjuk felelősen nevelni, ha a szülőkkel közös értékek mentén dolgozunk. Ezért a felvétel feltétele, hogy a szülők a Nevelési nyilatkozatot megismerjék, és elfogadják, amelyet aláírásukkal is igazolnak.

**2081 Piliscsaba, Béla király útja 72.,**

**Tel.: 06-26-375-322, Fax: 06-26-375-020**

**e-mail: szentantalliskola2081@gmail.com, www.paduai.hu**

*Dr. Ujházy András igazgató*

## ISKOLAHÍVOGATÓ

Kedves Nagycsoportos Óvodások!  
Kedves Szülők!

### A Piliscsabai Általános Iskola

szerepet vár minden első osztályba készülő nagy óvodást iskolai előkészítő foglalkozásaira!

**4. találkozás: 2019. február 22. 16:30**

Téma: „Süss fel Nap, fényes Nap!” – Tavaszvárás sípbal, dobbal, nádi hegedűvel

**5. találkozás: 2019. március 29. 16:30**

Téma: „Szeretném, ha mesélnél!” – Mesés mesefoglalkozás

**6. találkozás: 2019. április 26. 16:30**

Téma: „Hóc-hóc katona, ketten ülünk egy lóra!”

– Lovardalátogatás, lovaglás

Minden érdeklődőt sok szeretettel várunk!

Cím: **2081 Piliscsaba, Fő u. 124.**

**06-26-375-210**, Virágh Norbertné igazgató

Facebook: **Piliscsabai Általános Iskola**  
**jokaiiskola124@gmail.com**

**HAUCK JÁNOS NÉMET NEMZETISÉGI  
ÁLTALÁNOS ISKOLA**

**TÁJÉKOZTATÓ  
A 2019/2020-AS TANÉVRE  
TÖRTÉNŐ BEIRATKOZÁSRÓL**

*GYERÉ TE IS A HAUCKBA!*

**TÁJÉKOZTATÓ ÉS  
KÉZEN-FOGÓ FOGLALKOZÁS: MÁRCIUS 2. SZOMBAT  
9:00-11:00**

**NYÍLT HÉT: MÁRCIUS 18-22-ig**  
ELŐZETES BEJELENTKEZÉS AZ ISKOLA HONLAPJÁN AZ  
ERRE LÉTREHOZOTT FELÜLETEN MÁRCIUS 11. ÉS 14. KÖZÖTT

**KÉZEN-FOGÓ  
FOGLALKOZÁS: ÁPRILIS 10. SZERDA  
16:00-17:00**

**BEIRATKOZÁS: ÁPRILIS 15. HÉTFŐ 8:00-16:00  
ÁPRILIS 16. KEDD 8:00-16:00**

**AZ ISKOLA ELÉRHETŐSÉGEI:**  
E-mail: [titkarsag@hauck-piliscsaba.hu](mailto:titkarsag@hauck-piliscsaba.hu)  
Honlap: [www.hauck-piliscsaba.hu](http://www.hauck-piliscsaba.hu)  
2081 PILISCSABA, TEMPLOM TÉR 7. TEL.: +36/26-375-097

*„A kulturált borközpont részét az általános kulturálszónak.” (Módos Péter)*

**2019. évi IV. PILISCSABAI BÖRVERSENY  
A CÉH EGYESÜLET,  
PILISCSABA ÖNKORMÁNYZATA  
ÉS A MIKK SZERVEZÉSÉBEN**

**M E G H Í V Ó**

A 2019. évi IV. PILISCSABAI NYÍLT BÖRVERSENY  
ünnepélyes eredményhirdetésére

amelyre március 9-én, szombaton 17 órakor kerül sor PILISCSABÁN a Klarissza-házban  
Nevezés a borminták leadásával lehetséges február 27-én (szerdán) 14-19 óra között  
a CÉH Egyesület székházában, a Piliscsaba, Templom tér 13. címen  
A Bor Bíráló Bizottság elnöke:

**Módos Péter**  
nemzetközi borbíró,  
a Borkóstolás és borbírálat kézikönyve szerzője,  
aki kiváló szak tudását korábban  
a Budapesti Borászati Kutatólaboratórium igazgatóhelyetteseként,  
a Törley Pészgőgyár vezetőjeként,  
az Országos Borminősítő Intézet főfelügyelőjeként  
és a Magyar Bor Akadémia főtítkáráként és elnökeként kamatoztatta.

Nevezési feltételek:  
fajtánként 2 minta leadása szabvány 0,75 l-es üvegben, az üveg nyakára rákötött címlé  
a bor fajtájának, jellegének, évszámának, a szőlő termőhelyének, illetve  
a tulajdonos nevének és lakcímének feltüntetése.  
Nevezi lehet bárhol termelt, vagy bárholon vásárolt szőlőből készített saját borokkal,  
amelyekből a gazdának legalább 50 liter mennyisége van. Utóbbit szűrőpróvával ellenőrzük!

Nevezési díj: 1.500.- Ft /fajta  
Vacsora ára: 1.500.- Ft/fő  
Mindkettő a minták leadásakor fizetendő.

Kérjük a résztvevőket, hogy az eredményhirdetésre kínálásához egy-két palack bort hozzanak magukkal!  
Eredményes felkészülést kívánunk minden borásznak!  
Érd.: Bartha Miklós Tel.: +36209276968, E-mail: [barthamikl50@gmail.com](mailto:barthamikl50@gmail.com)



## MÉLTÓ KÖRNYEZETBEN AZ EMLÉKMŰ

**A** 2010-ben felállított kitelepítési emlékmű két - a Piliscsabáról elhurcolt családok neveit tartalmazó - emlékkövel egészült ki 2016-ban. A Piliscsabai Németek Kulturális egyesülete 2018-ban pályázatot nyújtott be a Civil Alaphoz, hogy az emlékműhöz méltó környezetet hozhassunk létre. Köszönhetően a nyertes pályázatnak, szilárd burkolattal és szegélykövekkel láthattuk el az emlékművet. Köszönjük Piliscsaba Város támogatását és a Bel-Pa Kft. munkáját.



### GYÁSZ



Mély fájdalommal búcsúozunk Gáspár Istvántól (1930–2019), egyesületünk kiemelkedő tagjától.



Településünk hagyományaival, a régi szokásokkal, a nemzetiségek együttélésével, a közösségek összetartásával kapcsolatos tudása, emberismerete, közvetlen személyisége nagyon hiányzik majd. Bármikor felkereshettük, és szívesen mesélt azokról az időről, amelyekre már egyre kevesebben emlékeznek; a háború előtti világról, a kitelepítés szörnyűségeiről, a hajdanvolt színjátszókörről, a csabai fiatalság életéről.

A család fájdalmában osztozva, emlékét szívünkben őrizzük.

*Piliscsabai Németek Kulturális Egyesülete*



## A JÖVŐ FELADATAI

**A** z öröm, a szeretet, a kedveség fontosak számunkra, mert nélkülük szürkévé válnának a hétköznapjaink. Valamennyien képesek vagyunk adni, és szívesen kapunk mindenféle jót.

Egyénenként más és más az igényünk. Ettől érdekes az élet.

Piliscsabán is önkormányzati választások lesznek. A következő 5 évre választjuk vezetőinket. A nemzetiségi képviselők számát az adott településen élő nemzetiségi lakosok arányában határozzák meg. A feladatok sokrétűek, hiszen a hagyományok megélése mellett változó világunkban újabb és újabb élményekre van szükségünk ahhoz, hogy elégedetten, kölcsönös megértésben, jó közérzettel teljenek napjaink. Céljaink között mindezek szerepelnek, és szeretnénk, ha egyre többen segítenének a megvalósításban. Kérünk minden piliscsabai lakost, aki úgy gondolja, hogy tevékenyen akar részt venni a szlovák közösség életében, keressen meg bennünket. Szeretnénk, ha kincseinket, amelyek több mint 300 éve gazdagítják életünket, nem veszítené el városunk.

Az egyik legfontosabb a szlovák nyelv, ami már három csoportban is tanulható, őrizhető. Aztán az énekek: ezeket kórusunk és a Novi Cantores kórus is előadja. A táncok a Gesztenyevirág tánc csoport segítségével fognak életre kelni. Már óvodában is lehet ismerkedni a szlovák nyelvvel: amennyiben a szülők kéri, indítható szlovák nemzetiségi csoport, versikék, mondókák, táncok tanulhatóak szlovákul is. A gyermekek későbbi életében akár ezek a kiskori élmények is meghatározóak lehetnek. A lehetőség adott. Mindig az a kérdés, hogy a szülők bevállalják-e? Általános iskolások és középiskolások Budapes-



ten tudnak bentlakásos vagy bejárós szlovák nyelvű iskolában tanulni. Jó a kapcsolatunk a testvérvárosunkkal, Nagy Lapással, ahol évi két-három alkalommal is kamatoztatható a nyelvismeret.

Bízunk abban, hogy újabb és újabb szlovák családok vállalják szlovákságukat, hogy megmaradhasson négyfős képviselő-testületünk. Ebben az évben is hívunk és várunk minden piliscsabai lakost a rendezvényeinkre, a kórusba, a tánc csoportba, a misékre, a közösségünkbe!

Sikeres 2019-es évet kívánunk Piliscsabának!

Piliscsabai  
Szlovák Nemzetiségi  
Önkormányzat



### SZLOVÁK MISE

– minden hónap 2. vasárnapján –  
február 10-én 8 órakor  
a Nagytemplomban.

### POBOCSKA:

február 8-án, pénteken 18 órakor  
a Céh Egyletben.

# MEGELŐZÉS

## Nem lehet elég korán kezdeni



Ülök a vonaton, és akaratlanul is hallgatom a szemben ülők beszélgetését. Két idősebb hölgy ül velem szemben, a téma kezdetben a főzés, majd áttérnek a betegségeikre, új fogakat kell csináltatni, hallásvizsgálat, gyógyszerek, ki mennyire ráncos. Ülök, és közben azon tűnődöm, hogy miért pont erről beszélgetnek...

A korral ugyanis nem járnak törvényszerűen együtt a betegségeink. A mai ember élete egyharmadát mégis betegen tölti. Ez civilizációnk árnyoldala. Egyre tovább élünk, és egyre betegberek vagyunk.

A civilizációs betegségek kialakulásában három fő tényező játszik szerepet: a táplálkozás, a környezet és a lelkiek. Sokan a génjeinkre fogják betegségeinket, de szerencsére a géneknek többnyire nincs akkora szerepük: a vizsgálatok szerint a hibás gének csak akkor idézik elő a betegséget, ha ehhez a hibás életmód is társul.

### Életmódunk

Életmódunk pedig nagyon sok részből tevődik össze: mit eszünk, mennyit mozgunk, milyen házban lakunk, miből készült a ruhánk, milyen tisztítószereket használunk, milyen kozmetikumokat kenünk a bőrünkre, milyenek az emberi kapcsolataink, mennyi elektroszomog ér minket, mennyit alszunk és még sorolhatnám.

Ebből a nagy kupacból a táplálkozásnak fontos szerep jut: mai krónikus betegségeink jelentős részét civilizációs táplálékunk idézi elő. Az a táplálék, amely már nem tartalmazza azt, amire a szervezetünknek szüksége lenne, viszont számos olyan anyagot tartalmaz, amelyre a szervezetnek egyáltalán nincs szüksége.

### Hogy melyek ezek a betegségek?

A modern kor embere legyőzte a fertőző betegségeket, de a krónikus betegségek legyőznek minket. Minden második ember megbetegszik valamilyen rákfajtában, és minden negyedik ebbe bele is hal. Minden második ember halálát a szív- és érrendszeri betegségek okozzák, a cukorbetegség a lakosság 8%-át érinti, a túlsúly és az elhízás több mint a felét, és minden ötödik házaspár akaratan kívül gyermektelen.

### A táplálék, és más semmi

Ezeket a betegségeket a táplálékunk okozza. Néprajzkutatók leírásaiból kiderül, hogy ezek a betegségek csak ott fordulnak elő, ahol a nyugati civilizáció ételeit eszik. Ahol az emberek megőrizték eredeti táplálkozási szokásaikat és nem fogyasztanak műételeket, nincs élelmiszeripar, ott nem ismerik sem a szívinfarktust, sem a cukorbetegséget, sem az elhízást, de még a fogszuvasodást sem.

Állatkísérletekkel elő lehet idézni valamilyeni minket sújtó betegséget: ha az állatok azt eszik, amit egy mai átlagember nap mint nap megeszik, akkor ugyanazok a betegségek jelennek meg náluk, mint nálunk, embereknél.

### Az idő

Angol kutatók megfigyelték, hogy a táplálkozás okozta civilizációs betegségek kialakulásához hosszabb időre, többnyire legalább két évtizedre van szükség. A szervezet ugyanis kompenzálja, azaz ellensúlyozza és elfedi a károsodásokat. Egészen addig, amíg a károsodások olyan mértékűek nem lesznek, hogy nem tudja tovább takargatni őket. Ekkor jelennek meg az első betegségtünetek. De ekkorra a szervezet már súlyosan károsodott, a folyamatot visszafordítani nagyon nehezen lehet, ha egyáltalán lehet.

### A megelőzés

Ezért van rendkívül nagy jelentősége a megelőzésnek, annak, hogy az életmódunkon a tünetek megjelenése előtt változtassunk. A betegségmegelőzésnek három lépcsője van:

1. A primer prevenció, amikor betegségek kialakulását akadályozzuk meg. Ez a valódi megelőzés, mivel itt még nem vagyunk betegek.
2. A szekunder prevenció a betegségek korai felismerését jelenti olyan stádiumban, amikor még nem váltanak ki tüneteket. Tehát itt már kialakult a betegség, de kezdeti stádiumban van. A szűrővizsgálatok ezeket a már meglévő betegségeket tudják csak diagnosztizálni.
3. A tercier prevenció a már meglévő betegségek szövődményeit, komplikációit próbálja megakadályozni.

### Ami átöröklődik

A megelőzést ezért minél korábban kell kezdeni. Kisgyerekkorban, sőt ideális esetben már a fogantatás előtt, ugyanis a civilizáció okozta károsodásokat átörökítjük az utódainkra. Ráadásul a vizsgálatok szerint a szülőket ért károsodások felerősödnek az utódokban. Ez a magyarázata annak, hogy míg például a cukorbetegség valamikor az idősek betegsége volt, addig ma már egyre fiatalabbakat érint, és gyakran kisgyerekek is cukorbetegnek lesznek.

A megelőzésnek ezért nemcsak a saját, hanem gyerekeink egészsége szempontjából is hatalmas szerepe van. A megelőzés azonban nem korlátozódik a táplálkozásunkra: életmódunk kupacának többi része is nagyon fontos. A srunk a kezünkben van, csak élnünk kell vele.

Dr. Benda Judit

### A táplálkozás okozta civilizációs betegségek

1. Fogszuvasodás, fogínyorvadás, szabálytalan fogors. Az utóbbi a megelőző generációk hibás táplálkozásának következménye.
2. Mozgásrendszeri megbetegedések, ún. reumatikus megbetegedések, az arthritis, az arthrosis, a gerincoszlop és a porcporong megbetegedései.
3. Valamennyi anyagcsere-betegség, mint pl. az elhízás, a cukorbetegség, a májkárosodás, az epekö, a vesekő, a kőszvény.
4. Az emésztőrendszer legtöbb megbetegedése, a székrekedés, a máj, az epehólyag, a hasnyálmirigy, a vékony- és vastagbél megbetegedései.
5. A szív- és érrendszeri megbetegedések, mint a szívinfarktus, az érelmeszesedés, az agyvérzés.
6. A fertőző betegségek iránti fogékonyság, ami a mindig visszatérő légzőszervi gyulladásokban és hurutokban, valamint hólyaghurutban és vesemedence-gyulladásban nyilvánul meg.
7. A legtöbb ún. allergia.
8. Az idegrendszer néhány megbetegedése.
9. A rák kialakulásában is bizonyos mértékig része van a táplálkozásnak.





## FELKÉSZÜLÉS KUPÁKKAL ÉS TORNÁKKAL

**A**z ord időjárás beköszöntével csapataink a sportcsarnokok melegébe húzódván a futsal világát hódítják meg. Az elmúlt évekhez hasonlóan idén is több korosztályban indultunk a Pest Megyei Futsal7vége küzdelmeiben, így az U11, U13, U17, U20 fiú- és az U15-ös lánycsapatunk játékosai sem maradnak foci nélkül a tére. Már csak azért sem,



mert a PMF7végék mellett a minden évben megrendezésre kerülő budapesti Winter Cup fedett műfüves meccsorozatán is két korcsoporttal, 2005/06-os és 2007/08-as születésűekkel tiszteletünket tesszük, a szokásos téli Bozsik teremtornákkal és a vörösvári Schiller-kupával együtt. Felnőtt csapatunk a nagypályánál maradva téli műfüves tornán vesz részt, női csapa-

tunk pedig a hidegtől nem félve megkezdte a téli alapozást, hogy tavasszal az újracsztott bajnokságban felkészülve várják ellenfeleiket.

Nagy szeretettel várjuk minden korosztályba a futballozni vágyó érdeklődőket, és természetesen meccseinkre a szurkolókat.

Hajrá Csaba!

Bánovics Nóra

## TAVASZTÓL VILLANYFÉNYES MECCSEK

**H**árom sikertelen kísérlet után negyedikre elfogadták a pályázatunkat, melyet az MB-Light Kft.-vel dogoztunk ki. Január 14-én a szerződés is megszületett, miszerint amint kiolvad a tél, megkezdődhetnek a munkálatok, így akár már áprilisban finisbe érhet a beruházás.

Ezzel ismét egy régi álmunk válik valóra, a legkorszerűbb LED-es fényvetők fogják hat oszlopról fényben fürdetni a pályánkat, és persze a rajta futballozó spílereket. Ez a beruházás új, magasabb szintre emeli a PSE

szakmai munkáját, valamint a mérkőzések logisztikáját is jelentősen megkönnyíti, mivel akár este is tudunk mérkőzéseket játszani, ami a hangulatra is nagy hatással lesz, gondoljunk csak egy nyár esti hazai bajnokira! A forrásokat 70%-ban a Magyar Kormány állja, 30%-ban Piliscsaba Önkormányzata és a Piliscsabai Sportegyesület teremti elő.

Köszönet és hála mindazoknak, akik ezt lehetővé tették!

Gáspár Zsolt



## SIKERES ÉVKEZDÉS



**M**agabiztos győzelemmel kezdte meg a PCSLE-PAFC Női NB II-es csapata a 2019-es évet, hiszen csapatkapitányunk, Eigner Maggy (2), Héjja Kriszti (2) és Simon

Noémi góljaival 5-1-re győztük le a Viadukt SE együttesét január közepén.

A NB I U18-as bajnokságban szereplő férfi csapatunk a bal szerencsés nagykanizsai fiaskó után az Újpest ellen remekelt. Sersztnyev Richárd együttese a félidőben már két góllal is vezetett, ami megmaradt a végére is, így 4-2-es győzelemnek örülhettek a piliscsabaiak.

Fotó és szöveg:  
PAFC

## „REGGELI TORNA” TÉLEN

**B**emelegítés: az autó bemelegítése.

1. gyakorlat: a jég lekaparása az autó szélvédőjéről felváltva jobb, majd bal kézzel, 15-ször.

2. légzőgyakorlat: lassú mély be- és kilégzés 3-szor (amikor nem indul az autó).

3. erősítő gyakorlat: súlyemelés: akkumulátor ki az autóból, be a házba, töltés. Ezalatt erőteljes karlendítések oldalra, hólappáttal a kézben. A gyakorlatot addig végezzük, amíg az összes hovat el nem takarítottuk az útról. Valamivel később:

4. erősítő gyakorlat: súlyemelés:

akkumulátor ki a házból, be az autóbába.

5. légzőgyakorlat: újabb lassú mély be- és kilégzés, ezúttal 5-ször, mert az autó most sem indul.

6. kardio edzés: futás gyors iramban, hogy elérjük a vonatot.

7. lazítás, levezető mozgás (már a vonat): az autószerelő tárcsázása.

8. légzőgyakorlat: mély belégzés, bent tartjuk a levegőt, miközben elszámolunk 3-ig (hevesebb vérmérsékletűek akár 10-ig is), kilégzés. (A szerelő csak 2 hét múlva tudja vállalni az autót.)

Barta Zita

Amikor először jártam a pilis-csabai táncházban, már akkor felfigyeltem rá és megragadott, hogy egy magas, szép fekete hajú, mosolygós szemű nő az, aki „húzza a prímet” a zenekarban és szolgáltatja a talpalávalót. Aztán még többször láttam-hallottam hegedülni, és mindig olyan természetességgel áradt felőle a népzene, hogy megdöbentem, amikor kiderült: a Zeneakadémia elvégzése után évekig nem is volt a hangszer a kezében. Huszthné Ocskay Ritával, ha nem is Hencidától Bonchidáig beszélgettük át az életét, de első könyve apropóján kicsit mesélt magáról is.



# AMÍG TUDOK, HEGEDÜLÖK

**Igaz az, hogy ha nincs egy bizonyos tatai táncházas élmény, akkor ma nem ülünk itt és beszélgetünk?**

De beszélgethetnénk, csak másról. Ugyanis gyerekkoromtól klasszikus zenét tanultam, majd a Liszt Ferenc Zeneakadémia brácsa szakán diplomáztam, de utána lettem a hangszer. Nem találtam magam otthon abban a zenében. Az egyetem után férjhez mentem, és hat gyermekünk született. Végül 30 éves koromban talákoztam a népzenevel, amikor egy nagyon mély, szuggesztív élmény ért. Teljesen véletlenül csöppentem egy táncházba, és ott

beleszerettem a hangszerbe, a brácsába, a népi kontrába. Igazából a népzene volt az, ami a szabadságával, a teljesen más hangképzésével és a díszítés módjával megigézett.

**Ezek szerint a zenei tanulmányaid során elkerült a népzene?**

Volt a Zeneakadémián is heti egy népzene óra, de én akkor rettenetesen unalmasnak éreztem. Mindig kornyikáltak, öreg nénikék nyekergését hallgattuk, és egyszerűen nem fogott meg. És az a vicc, hogy most már pont ezeket szeretem, az adatközlők felvételeit. Tehát meg kellett érnem ahhoz, hogy erre felfigyeljek. Ha nem lett volna a klasszikus zenei múltam, akkor nem tudtam volna felvenni ezt a fonalat, mert felnőttkorban nagyon nehéz gyakorolni. Ezért szerencsém volt, hogy minimális gyakorlással tudtam előrehaladni. Amellett

azt gondolom, hogy amit korábban tanultam, az nem veszett kárba. Addig úgy éreztem, hogy az életemből elvettem 20 évet, de ezzel az is értelmet nyert. És onnantól kezdve nem tudtam ezt nem csinálni, mert mindig érdekelt valami. Táncházba és zeneiskolába is jártam. Nyáron pedig táborokba.

**Hogyha nincs ez a találkozás a népzenevel, akkor hogyan alakult volna az életed?**

Előbb-utóbb talákoztam volna a népzenevel. Nem került volna el. Biztos. Csak szerencsés voltam, hogy én akartam megismerni. Nem erőltette rám senki. Látom a gyerekeken, akiket tanítok, hogy akit nem érdekel a népzene, mert más az otthoni közeg, más az otthoni kultúra, mást adnak neki zenei téren, arról lepattan. Kell a belső szándék, az akarat, hogy érdeklődjön. Bálint fiam is 14 éves koráig alig haladt, csak utána kezdett igazán kinyílni rá. Vele együtt kezdtem népzene-t tanulni.

**Hogyan tértél vissza a Zeneakadémiára?**

A klasszikus diplomámmal elkezdtem népzene-t tanítani, nem is akartam más stílust. A fiam kérdezte meg, hogy miért nem végzem el népzene szakon is a Zeneakadémiát. Először nem is gondoltam erre, de kiderült, hogy felnőtt-



A CD-n közreműködő zenészek és énekesek  
Fotó: Dormán László

ként is van még rá lehetőségem, így jelentkeztem. Egy évig készültem. Beosztottam minden hétre 5 dalt megtanulni, mert a felvételre 60 népdalt kellett tudni és 20 tájegységet hegedülni. Bejártam az akadémiaira, népzene elméletre, végül elég magas pontszámmal felvettek. A következő 2 és fél évben pedig kiképeződtem.

**Most pedig könyv és CD formátumban megjelent a diplomamunkád és koncerted, *Bonchidától Bonchidáig* címmel. Mi a kötődésed Bonchidához?**

Ez is 20 évvel ezelőtti történet. Méta tábortáborba mentem a Balaton-felvidékre a kislányommal. Készségek voltak, megérkeztünk, elrendeztem a kislányomat és akkor egyszer csak meghallottam, hogy bonchidait játszanak. Odarohantam az oktatásra és akkor egy héten ezt tanultam. Azóta a vonzalom és az érdeklődés.

Ez a szakdolgozathoz is remek témának bizonyult. Már a megírásakor mondták, hogy ki kellene adni. Persze ahhoz, hogy könyv legyen belőle, aktualizáltam, és igyekeztem úgy megírni, hogy a laikusok számára is érdekes legyen, közben pedig a szakma felé is új ismereteket adjak. Például, hogy a legendával ellentétben az a színes-díszes zenei világ, ami a bonchidait jellemzi, nem a 19–20. századi Bánffy grófok ízlésének köszönhető, hanem a korábbiaknak, hiszen a múlt századi úri bálókban nem ezt a zenét játszották. Ez bizony a táncházakban, a falvakban született. Viszont a Bánffyok igazi mecénások voltak, akik mindenben támogatták az ifjúságot is, a táncházakat is. Volt alkalmam Bonchidán és Válaszúton interjúzni az „utolsó pillanatban” olyan idősekkel, akik még emlékeztek ezekre a táncokra.

**Van olyan, hogy azt mondd, nincs kedved zenélni?**

Van. Sőt most legutóbb is a táncház előtt, na, akkor úgy éreztem, hogy jaj csak székít ne... végül pedig azt is játszottam, nem is keveset, és nagyon jól esett. Mert van, hogy már régen játszottam valamit, nincs úgy benne a kezemben, ami most ráadásul fáj is, és nem tudok úgy gyakorolni. Viszont ahogy más előadóművészetek esetében, a zenélésnél is van egy pillanat, amikor a közönség felől érzed, hogy szereti, amit csinál, és ez olyan impulzust ad, amitől mégiscsak csodálatos lesz, és élvezed. Ráadásul rengeteg passzív tudást is felszabadít az emberben.

**Természetes, hogy az ember életében újabb és újabb korszakok jönnek. Nálad felnőttek a gyerekek, elkészült a könyv, akkor most mi következik?**

Igen, nekem is korszakaim vannak, és még nem tudom, milyenek várnak rám. Volt tanulás, nevelés, aztán az első tanítási fázis, aztán megint tanulás. Azt érzem, így ötvenévesen, hogy elkezdődött megint egy újabb korszak. Van olyan készítemem, hogy szívesen lejegyeznék népzeneit. Főleg, hogy a kezem már kezd tönkremenni, így lehet, hogy a zenélés átkerül a szellemi síkra, amit ezzel a könyvvel nyitottam meg.

**Aggodalommal tölt el, hogy nem tudsz majd játszani?**

Nem aggodalommal, hanem fájdalommal, mert annyira szeretek hegedülni. Eddig ez volt számomra a feloldódás és önmagam lelki gyógyítása is. Ezért nem tudom elképzelni, hogy nem... de el tudom fogadni. Úgy érzem,

hogy a Jóisten vezet, engedelmeskedem, és arra megyek, amerre vezet. Nyitott vagyok valami újra, de ugyanebben a stílusban vagy témában képzelem el magam.

**Megvannak már az alternatív ötletek?**

Rengeteg leírt kottám van. Ennek az is az oka, hogy mivel klasszikus zenét tanultam, ezért én nemcsak hallás után tanulom meg a dalt, hanem le is kell írnom. Ez szükséges számomra a megértéshez. És az motivál, hogy bele-belekóstoltam tájegységekbe, még nem dolgoztam ki őket, de rengeteg lehetőség van ebben. Ám azért amíg tudok, hegedülök.

*Olasz-Hartyányi Nikolett*

## LEMEZBEMUTATÓ KONCERT

A *Bonchidától Bonchidáig* című könyv és CD bemutatója március 8-án lesz 18 órakor a Páduai Iskolában.



## IDŐSEK KARÁCSONYA

2018. december 12-én 15 órakor rendeztük meg az idősek karácsonyi ünnepségét a Klarisszaházban. A rendezvény elején Drevenka Tóni bácsi saját karácsonyi versét olvasta fel, majd Farkas András polgármester úr mondott ünnepi beszédet. A jó hangulatról Kossuth Gergő énekes, előadóművész gondoskodott. Vendégeinket süteménnyel és forralt borral vendégtük meg. Köszönjük szépen, hogy eljöttetek rendezvényünkre!

MIKK



**DUGULÁSELHÁRÍTÁS 0-24 bontás nélkül**  
Hívjon bizalommal: **Maróczek Gábor**  
+3670/624-20-81 [gaboinform@gmail.com](mailto:gaboinform@gmail.com)

**AUTOMATA  
MOSÓGÉPEK  
JAVÍTÁSA**  
JÁRMAI JÁNOS

+36 30 942 7422

Fémforgácsolásban jártas

**ESZTERGÁLYOS**  
munkatársat keresünk,

hagyományos csúcseszterga gépre, kis szeriás, egyedi alkatrészek gyártásához pillisszentiváni munkahelyre.

Hasonló munkakörben szerzett tapasztalat előnyt jelent, de pályakezdők jelentkezését is várjuk!

**Érdeklődni: 06-20-481-1714**

# Bioötletek a kiskertben

előtte

## Biovetőmag-börze

Ha van fölös vetőmagod otthon, hozd el!  
Ha nincs, de szeretnél egy biokertetet, akkor adunk vetőmagot is, és tanácsot is.

A klubot vezeti:  
dr. Benda Judit  
táplálkozástudományi szakember  
gyógyszerész

2019. február 28.  
Biovetőmag-börze  
16.30  
Bioötletek a kiskertben  
17.30

Piliscsaba  
Bajcsy-Zsilinszky u. 9.

A részvétel ingyenes

www.ketezeregy.hu 06 30 577 90 15

Lucia grafika

KÖZÖSSÉGÉPÍTŐ FARSANGI

# SPORTBÁL

2019. február 23.



BÜFÉ  
TOMBOLA  
JELMEZVERSENY

A PILISCSABAI SPORTEGYESÜLET

szeretettel meghívja Önt és családját  
2019. február 23-án

tartandó közösségépítő farsangi  
SPORTBÁLRA!

Helyszín: Dévényi Antal Sportközpont  
Kezdés: 20:00 óra

A jó hangulatért:  
MONDSCHIEIN  
KAPELLE  
\*felé!

Belépőjegy: 1500 Ft

Támogatói jegyek: 1000 Ft,  
2000 Ft és 5000 Ft

Jegyvásárlásával és megjelenésével egyesületünk közösségi fejlődését támogatja!

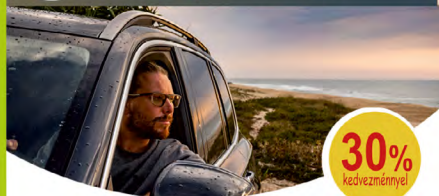
További információk:  
piliscsabase@gmail.com  
www.facebook.com/piliscsabase

## HERMANN OPTIKA

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

### Hoya lencsevédő réteg akció

- Teljes körű UV-védelem
- Rendkívüli karcállóság
- Kék fény védelem



### EnRoute szemüveglencse

kifejezetten autóvezetéshez fejlesztve

30% kedvezmény

Az akciók 2019.02.01 -től 2019.04.30 -ig érvényesek a készlet erejéig. További részletekről felvilágosítás az üzletben

Látásvizsgálat előjegyzés alapján

Előjegyzés:  
06 26 374 514  
06 30 824 0615

Multifokális lencsék munkaszemüvegek nagy választékban

## MCM ÉLELMISZER

PILISCSABA LEGRÉGEBBI ÉLELMISZERBOLTJA

5000 Ft feletti vásárlás blokkja sorsoláson vesz részt!

Dobja be az erre a célra elhelyezett ládába!

Értékes nyeremények Sorsolás kétéhetente

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



mobilieltöltés



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