

Piliscsabai Polgár

2018 / AUGUSZTUS

PILISCSABA VÁROS KÖZÉLETI HAVILAPJA



2.

**AUGUSZTUS 20-I
PROGRAMOK**

12.

CSABA-NAP 2018

14.

**ELSŐ PILISCSABAI
ROMA KULTURÁLIS NAP**

16.

**PORTRÉ:
PLESTYÁK KÁROLY**

AUGUSZTUS 20. PILISCSABA

Helyszín:
PILISCSABA, KLARISSZA-HÁZ ÉS -UDVAR

Időpont:
2018. AUGUSZTUS 20.



- 11.00 Ünnepi szentmise a piliscsabai Nagytemplomban
- 12.00 Ökumenikus kenyérszentelés a Nagytemplom előtti téren
- 17.00 Farkas András polgármester úr köszöntője
- 17.30 A Só című bábjáték
- 18.15 Roma Hagyományőrző Tánccsoport
- 18.30 California Special
- 20.00 Feeling Music
- 22.15 Tűzijáték a Csaba-kertben

A gyerekeket lufi, a felnőtteket hideg csapolt sör várja.
A Piliscsabai Vöröskereszt játékos gyermekfoglalkozásokkal
és bográcsban készült finomsággal vár kicsiket és nagyokat.



Szervező: Művelődési Információs Központ és Könyvtár

Támogatók: Piliscsaba Város Önkormányzata, Piliscsabai Polgárőr Egyesület,
B-Angel Biztonsági Szolgálat, Árkus Irodatechnika Kft.,
Piliscsabai Önkéntes Tűzoltó Egyesület, Piliscsabai Vöröskereszt

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

HIRDETÉSFELVÉTEL:

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

Hirdetésfelvétel
a szeptemberi számba: augusztus 15-ig.



MINDENNAPI KENYERÜNK

A napokban szenzációs hír járta be a világot: a jordániai Subajkában 14 400 éves kenyérmaradványokat találtak. A hír szenzációértéke abban rejlik, hogy ezeket a kenyereket több mint 4000 évvel a földművelés kezdete előtt sütötték.

Arról már tudtunk, hogy a kőkorszaki emberek zabkását főztek: Dél-Olaszországban 32 000 éves zabmaradványokat találtak egy mozsárkövön. Azaz gabonát ettek, amelyet a mozsár segítségével megőröltek. A most talált kőkorszaki kenyeret úgyszintén zabból, valamint alakorból, a mai búzafajták őseiből, árpából, továbbá gyékénymagból sütötték, de néhány más növény gyökerét is a tésztába keverték.

Kenyeret sütni meglehetősen bonyolult dolog. A gabonát először meg kell tisztítani, azaz meg kell szabadítani a pelyvától, majd meg kell őrölni, meg kell dagasztani, és végül meg kell sütni. És miután Subajkában annak idején, jó 14 ezer évvel ezelőtt még vadászó-gyűjtögető életmódot folytattak, a gabonát össze is kellett először gyűjteni. Ezt a rengeteg munkát csak azért végezhette el a kőkorszaki ember, mert a kenyérnek különleges értéket tulajdonított. Olyan különleges értéket, amely miatt egy idő után elkezdte termesztani a gabonákat.

A kenyérnek ez a kitüntetett értéke a táplálkozásunkban a mai napig megmaradt. A hagyományos magyar és sok más európai konyhában „mindennapi kenyérünk” valamennyi étkezéshez hozzátartozik: a reggelihez, az ebédhez és a vacsorához is.

Az utóbbi évtizedekben azonban a kenyér helye megingott, ugyanis számos táplálkozási irányzat a kenyeret és a gabonákat okolja mai, civilizációs betegségeink kialakulásáért. Ha azonban alaposabban megvizsgáljuk a kérdést, rájövünk, hogy nem a kenyér az oka ezeknek a betegségeknek, hanem a kenyér megváltozott minősége.

Ahhoz, hogy mindennapi kenyérünk visszakерüljön az őt megillető helyre, a kenyér minőségének is vissza kellene térnie oda, ahonnan több mint százötven évvel ezelőtt eltávolodott: annak idején a kenyeret teljes őrlésű lisztből sütötték, biogabonából, hiszen nem létezett intenzív mezőgazdaság, és adalékanyagok nélkül, mivel ezek is az utóbbi évtizedek találmányai.

Érdemes lenne ismét kipróbálni, hogy milyen is a valódi, jó kenyér!

Dr. Benda Judit



Összevonták az önkormányzat fejlesztési és pénzügyi bizottságát

A képviselő-testület július 10-i ülésén tárgyalta az önkormányzat bizottságainak összetételét. A testület Styevola István képviselő javaslatára többséggel úgy döntött, hogy összevonja a Pénzügyi Ellenőrzési és a Településfejlesztési, Üzemeltetési, Környezetvédelmi és Informatikai Bizottságot. Az új bizottság neve Pénzügyi, Ügyrendi és Településfejlesztési Bizottság, 5 belső és 2 külső taggal fog működni. A módosítást a képviselő a bizottsági rendszer költséghatékonyabb és célorientált működése céljából javasolta. Az új bizottság elnöke Styevola István, elnökhelyettese Lázi Tamás, képviselő tagjai Mocsáry Dezső, Simon Gyula

és Rozovits Ferenc, külső tagok Koós Gábor és Peterdy András.

Változik a Volán menetrend

Szeptember 1-től a Volánbusz Zrt. tájékoztatója szerint kis mértékben módosul több, Piliscsabát is érintő autóbusszjárat menetrendje, így a 800, 810, 815 és 832 járaté. A 832-es járat esetében a Piliscsabáról Solymáron át Budapestre közlekedő három helyett egy reggeli járat lesz. Akárcsak Budapestről Piliscsabára: a korábbi három helyett egy kora délutáni busz szállítja majd az utasokat.

A menetrend-módosítások oka az, hogy a Budapest–Esztergom vasútvonal kapacitásbővítése miatt tovább csökkent az utasforgalom az autóbuszokon.



Júliusban elkezdődött a Dévényi Antal Sportközpont felújítása. Zajlik a fűtés- és az elektromos rendszer korszerűsítése, valamint a vizesblokkok és nyílászárók cseréje.

Hangfoglaló

Készül Piliscsaba zenei koncepciója

Kedves Piliscsabai Polgárok! Lehetőségünk nyílt, hogy elkészítsük Piliscsaba városának, amelynek Önök is polgárai, zenei koncepcióját. Ez pontosan azt jelenti, hogy szeretnénk városunk kulturális, jelen esetben zenei életét olyanra alakítani, amely Önnek is tetszene, amelynek szívesen lenne részese. Nem kívánunk versengeni a közeli főváros zenei kínálatával, de büszkén állítjuk, hogy sokszínűségében és minőségében városunkhoz méltó zenei programokat vagyunk képesek létrehozni.

Ennek kialakításához kérjük segítségét!

Augusztus végén elkezdődik a tervezet elkészítése, amelyhez Önt társszerzőnek hívjuk. Összeülnek a város által felkért szakemberek és társadalmi szervezetek, lesz kérdőíves fel-

mérés interneten és papír alapon, lesz fórum augusztus 31-én pénteken 18 órakor az FM KASZK – Dr. Szepesi László Mezőgazdasági, Erdészeti Szakgimnáziuma, Szakközépiskolája és Kollégiuma dísztermében, az Önök véleményének megismerése érdekében, valamint az elkészült koncepció bemutatására. Célunk – Piliscsaba hírnevének öregbítése mellett – a jelenleg is magas színvonalú zenei-kulturális élet továbbfejlesztése, amellyel az Ön igényeit is szeretnénk kielégíteni.

Tisztelettel hívjuk, várjuk együtt munkálkodásra!

A tervezet készítőinek nevében:
P. Kassay Balázs

ELŐRE KELL FIZETNI A GYERMEKÉTKEZÉST

TISZTELT SZÜLŐK!

Tájékoztatom Önöket, hogy Piliscsaba Város Önkormányzata 2018 júliusától a gyermekétkezés megrendelését a **befizetések, illetve a nyilatkozatok** alapján készíti el.

Az étkezési díjakat ezért kérjük előre befizetni! A befizetések alapján kerül sor a számla kiállítására.

A gyermekétkezés díját az alábbi időpontok szerint szíveskedjenek megfizetni, a havonta megküldésre kerülő összegek szerint:

ÓVODA:

Július–augusztus havi étkezés:

2018. július 31-ig

ISKOLA ÉS ÓVODA:

Szeptemberi étkezési díj:

2018. augusztus 21.

Októberi étkezési díj:

2018. szeptember 20.

Novemberi étkezési díj:

2018. október 20.

Decemberi étkezési díj:

2018. november 20.

Ezzel egy időben szíveskedjenek hivatalunknál az étkezésre vonatkozó nyilatkozatokat – melyeket postai úton küldünk ki – leadni.

A nyilatkozatokkal együtt kerül kiküldésre a hátralékos kimutatás.

A hátralékok befizetésének végső határideje:

2018. AUGUSZTUS 31.

Felhívom a hátralékkal rendelkezők figyelmét, hogy a hátralékok behajtásáról határidő lejártá után rendelkezem (fizetési meghagyás, bíróság). Azok a családok, akiknek nehézséget jelent az étkezési térítési díj megfizetése (amennyiben nem jogosultak kedvezményre, vagy nem veszik igénybe), kérjük, hogy jelentkezzenek a Családsegítő és Gyermekjóléti Szolgálat, illetve a Polgármesteri Hivatal ügyintézőjénél!

Piliscsaba Város Jegyzője

Hulladékszállítás
augusztusban:
szelektív hulladék:
augusztus 10. péntek
zöldhulladék: augusztus 29.

A tervezet elkészítését a Nemzeti Kulturális Alap Zeneművészeti Kollégiuma, a Hangfoglaló Könyv-zene Támogató Program Kollégiuma, valamint a Halmos Béla Program Ideiglenes Kollégiuma támogatja.



Nemzeti Kulturális Alap



Piliscsaba Szlovák Nemzetiségi Önkormányzata tisztelettel meghívja Önt a

**2018. augusztus 18-án
(szombaton) 15 órától**

tartandó

NEMZETISÉGI DÉLUTÁNJÁRA



az **Ősök parkjába (Garancsi út 30.)**.

Ezen a napon ünnepeljük az Ősök parkja létrejöttének 16 éves évfordulóját.

A megemlékezés során nemzetiségi kulturális műsorral szórakoztatjuk a kedves közönséget. A jó hangulathoz a helyben főzött gulyásleves is hozzájárul.

A belépés ingyenes!

Támogatónk: Magyarországi Szlovákok Szövetsége Közhasznú Alapítvány, Piliscsaba város Önkormányzata, Klarissza-ház MIKK, Országos Szlovák Önkormányzat

Társ szervezők: Pobocska (piliscsabai szlovák klub)

LEHET NEVEZNI A LECSÓFESZTIVÁLRA

Piliscsaba Város Önkormányzata immár ötödik alkalommal hirdeti és rendezi meg a **Piliscsabai Lecsófesztivált és Főzőversenyt**.



Az eseményre **szeptember 22-én**, szombaton délután a **Csaba-kertben** kerül sor. A főzőversenyre piliscsabai családok, baráti társaságok, civil szervezetek és vállalkozók jelentkezését is várjuk. Alapanyagokról, bográcsról, állványról és egyéb eszközökről az induló csapatoknak kell gondoskodniuk. A verseny pontozása az alábbiak szerint történik: higiénia, szín, illat, állag, ízvilág és tálalás.

Nevezni **szeptember 14-ig**, péntekig lehet a **lecsófesztival2018@gmail.com** e-mail-címen.

Jelentkezzenek minél többen!

MIKK

GYÁSZ



Ezúton mondok köszönetet mindazoknak, akik szeretett férjemet, Hável Józsefet elkísérték utolsó földi útjára és sírját sok-sok virággal, koszorúval halmozták el.

Felesége és családja

Testi lelki egyensúly a természet erejével

 Gondolatébresztő beszélgetések
 Mindennapi tippek
Rossel Szilda
0620 206 43 22
rossel.ildi@gmail.com



MEGSZÜLETTEK







Duró Izabella 2018.06.01.
Nagy Vivien 2018.06.01.
Zorván Zóárd 2018.06.12.
László Márk 2018.06.12.
Demeter Etele 2018.06.12.
Király Zsolt 2018.06.28.

AUTOMATA
MOSÓGÉPEK
JAVÍTÁSA
JÁRMAI JÁNOS



 +36 30 942 7422

M.Á.K. Kézműves Cukrászda

- Miért válaszd a MÁK Cukrászdát?**
-  Minőségi alapanyagokból, tartósítószer és adalékanyagok nélkül, szeretettel, odafigyeléssel és gondossággal készítjük süteményeinket.
 -  Termékeink elérhetők  formában is.
 -  A sok finom hagyományos és mentes fagyóknál között biztosan mindenkinek megtalálja a kedvére valót, sőt megkóstolhatják díjmentes „Mákos ropogós mámor” fantáziánévű fagyóknkat is.
 -  Vállaljuk esküvők és rendezvények teljes körű sütemény ellátását esküvői tortával vagy akár desszertasztallal (poharas desszertek, macaronok, édes és sós sütemények, fagyalétek, mini torták, piték stb.)
 -  Cukrászdánkban megújult itallappal várunk benneteket: nyári hűsítő limonádék, termelői szörpök, frissen facsart narancslé, kézműves sörök, fröccsök, koktélok és még sok minden más!
 -  Többféle ünnepi kecskesajt is kapható nálunk: natúr, feta, füstölt, trappista, fűszerezettek stb.

Két helyen találsz meg minket: **Elérhetőségeink:**
MÁK Cukrászda: E-mail: info@makcukraszda.hu
2081 Piliscsaba, Egyetem utca 3. Tel: +36-26/595-985
Mobil: +36-70/424-1073
Mini MÁK Cuki: www.makcukraszda.hu
2081 Piliscsaba, Fő út 141. www.facebook.com/makcukraszda
(a Pont Kereskedés mellett) www.instagram.com/makcukraszda

ORVOSAINK NYÁRI SZABADSÁGON:

Szabadságon van:	Augusztus		
	30-03.	06-10.	13-17.
	Dr. Hoffer Gábor	Dr. Hoffer Gábor	Dr. Hoffer Gábor
Helyettes:	Dr. Kelemen Rita	Dr. Bálint Levente	Dr. Bálint Levente

A helyettesítő orvos mindig a saját rendelőjében, saját rendelési idejében fogadja a betegeket.
Bővebb információ: www.piliscsaba.hu



július 30-tól
augusztus 17-ig

**Dr. Szélinger Eszter
Marianna**
csecsemő- és gyermek-
gyógyász szakorvos

Helyettesítési információk:
www.piliscsaba.hu

DUGULÁS- ELHÁRÍTÁS:



06 70 624-20-81
Gabó-duguláselhárítás



Polgármesteri beszámoló

Birtokba vettük a volt bankfiók helyiségeit

Piliscsaba Város Önkormányzata a község háza építésekor (1996) 99 év bérleti jog alapításáról szóló szerződést írt alá a CIB Bank jogelődjével, az Inter-Európa Bankkal az építkezés finanszírozására. 20 év elteltével a CIB Bank úgy döntött, hogy piliscsabai fiókját bezárja. A szerződés szerint a bankfiókot a bérlő csak pénzügyi célra hasznosíthatja, minden egyéb cél esetén önkormányzatunk hozzájárulása szükséges. Ezekre való hivatkozással az önkormányzat az elmúlt hónapokban több körben is egyeztetést folytatott a bank képviselőivel, míg az a megállapodás született, hogy pályázat nélkül megváltjuk a maradék 80 év bérleti jogát, ezáltal a teljes épületen belül birtokba kerülünk. A pénzkiadó automata egyelőre egy külön megállapodás keretében tovább működik majd.

Az új ingatlanrész új perspektívákat nyit meg városunk életében. A lehetséges hasznosítási formákat a bizottság tagjai a júliusi üléseken már tárgyalták. Egyik alternatíva, hogy olyan közösségi teret alakítsunk ki, ahol a piliscsabai nemzeti önkormányzatok, a civil szervezetek számára biztosítanánk helyiségeket, egy másik javaslat szerint a Polgármesteri Hivatal ügyfélszolgálatot működtetne a helyiségekben. A további lehetőségek feltérképezése érdekében a képviselő-testület úgy döntött, hogy első lépésként a volt bankfiók helyiségét pályázati kiírás alapján meghirdeti pénzügyi célra.

Megújul az I. világháborús emlékmű a Templom téren

2,5 millió forint támogatást nyert az önkormányzat az első világháborús emlékmű renoválására a Közép- és Kelet-Európai Történelem és Társadalom Kutatásáért Közalapítvány pályázatán. A képviselő-testület július 3-i rendkívüli ülésén kiválasztotta a kivitelezőt. Mivel a legjobb aján-

lat is meghaladja a pályázaton nyert összeget, a hiányzó bruttó másfél millió forintot önerőből finanszírozzuk.

Piliscsabán az I. világháborús emlékművet 1926. augusztus 15-én avatták fel. Az azt követő évtizedekben a 10-es számú út szintjének folyamatos emelése miatt az emlékmű – amely korábban az útkereszteződést uralta – mára méltatlan helyzetbe került. Az emlékművet nemcsak felújítjuk, hanem el is forgatjuk 180 fokkal, ezáltal a hősök napi ünnepségeken könnyebben megközelíthetők majd a koszorúzók.

Kis lépésekkel egyre előrébb

A júniusban beadott két nagy útfelújítási pályázatról ugyan még nincs hírünk, de ezektől a pályázatoktól függetlenül az önkormányzat saját forrásból új aszfaltréteget rakott le a Mátyás király út egy szakaszán. A munkálatokat július 3-án végezte el a vállalkozó, az útjavítás a Mátyás király utat érinti, a Deák Ferenc és a Kosuth Lajos utca közötti szakaszon.



600 ezer forintot nyertünk kultúrára

Az Emberi Erőforrások Minisztériuma márciusban pályázatot hirdetett közművelődési érdekeltiségnövelő támogatásra. A pályázat célja a közművelődési intézmények, közösségi színterek műszaki-technikai eszközállományának, berendezési tárgyainak gyarapítása, épületének karbantartása, felújítása. Július 27-én a minisztérium arról tájékoztatott, hogy Piliscsaba 499 120 Ft vissza nem térítendő költségvetési támogatásban

részesült, amelyből a könyvtár gazdagíthatja majd kínálatát. Néhány nappal később újabb forrás érkezett a pályázat keretében, további 107 000 Ft-ot nyertünk, amit digitális fényképezőgép beszerzésére fordít a művelődési ház.

Tanoda helyiségeinek bővítése, felújítása

Mint arról korábban már beszámoltunk, a Tanoda sikeresen pályázott a Versenyképes Közép-Magyarország Operatív Program (VEKOP) pályázatán. Az elnyert pályázat a tanodának több gyermek elérését írja elő, vagyis hosszabb nyitvatartás, több pedagógus, több szakember alkalmazása, megfelelő közösségi tér kialakítása szükséges. A lehetséges alternatívák körültekintő megtárgyalása után a testület június 12-én úgy döntött, hogy a tanoda bővítése az Erdész kertben, a Családsegítő Szolgálat volt épületében valósul meg. A felújításhoz egy-egy millió forinttal járul hozzá két piliscsabai vállalkozás, a Rozifa Kft. és az EuroKnife Termelő és Kereskedelmi Bt. A vállalkozóknak ezúton is köszönjük a nagylelkű felajánlást.

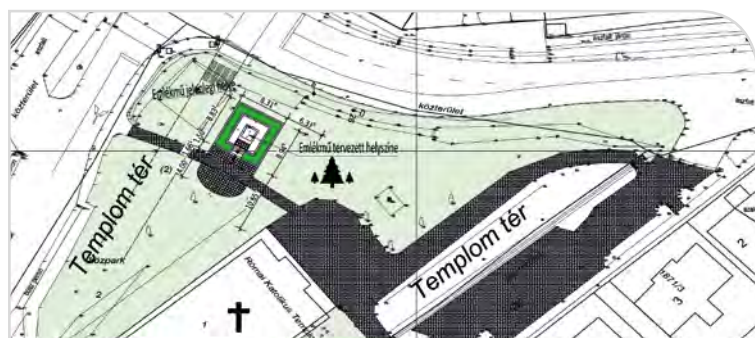
Köszönet az egészségügyi dolgozóknak

Július 2-án a Semmelweis-nap alkalmából jelképes ajándékkal köszöntöttem egészségügyi dolgozóinkat önkormányzatunk nevében. Az egészségügyben dolgozók nagy ünnepén a Semmelweis Ignácra való emlékezés a magyar tudomány kiemelkedő eredményeire, a magyar szellemi élet óriási kincstárára világít rá. Egészségügyi dolgozóink ebből a szellemi örökségből



táplálkoznak. Nagyra becsülendő munkájuk, mert mindennapi tetteik képviselik azt az értéket, amely az egészségügyet a nehéz körülmények között is mindig fenntartotta és fenntartja ma is. Köszönöm Önöknek, hogy mindennapos áldozatos munkájuk által felnőttek, idősek és fiatalok életét teszik jobbá, köszönet, hogy számíthatunk Önökre! További munkájukhoz sok sikert kívánok!

Farkas András polgármester



Helyszínrajz az első világháborús emlékmű tervezett elhelyezéséről a Templom téren



IDÉN IS BŐVÜL A KÖZTERÜLETI KAMERARENDSZER

2018. július 10-ei ülésén a képviselő-testület javaslatomra döntést hozott a tavaly kiépített közterületi kamerarendszer és a térfigyelő központ bővítéséről, amire 2,7 millió forintot fordítunk az idei költségvetésből.

A Fejlesztési és Üzemeltetési Bizottság szakmai iránymutatásai alapján 3 új kamera kerül felszerelésre a városban. Ebből kettő a talán egyik legforgalmasabb csomópontba, a Fő út – Garancsi út kereszteződésébe. Ezek a kamerák nemcsak a gépjárműforgalmat figyelik majd, hanem gyermekeink biztonságos átkelését is elősegítik a gyalogátkelőhelyeken.

A másik, szintén forgalmas hely, ahová egy térfigyelő kamera kerül, a Vasút utca. Egyrészt a vasútállomás, az MCM és a Szlojó üzlet forgalma miatt, másrészt pedig a Vasút utcában mostanában megszorodott szemtelések, valamint a rongálások miatt. A kamerarendszer segítségével a közterület-felügyelők és a rendőrség e cselekményeket szankcionálni tudja majd. Természetesen a fő cél ezek megelőzése, melyben nagy szerepe lehet a kamerarendszernek.

A térfigyelő rendszer központjában is fejlesztéseket hajtunk végre (ami a Polgármesteri Hivatal épületében található). Itt egy úgynevezett LPR rendszámfelismerő és azonosító rendszer (szerver gép és licencek) kerül kialakításra. Ez a rendszer a település gépjárműforgalmának ellenőrzésére, valamint a körözés alatt álló gépjárművek kiszűrésére alkalmas. Működése teljesen automatikus; a település ki- és bevezető útjain elhelyezett kamerák előtt elhaladó gépjárművek rendszámát a központban elhelyezett szerver leolvassa és értékeli, körözött jármű esetén azonnal riaszt. Minden elhaladó jármű nyilvántartás szerinti színét és típusát rögzíti. Mivel folyamatos üzemre készült, gyakorlatilag nem lehet gépjárművel a településen észrevétlenül áthajtani. A rendszerhez kötött 3G/GPRS modem biztosítja a kapcsolatot a KEKKH Központi Gépjárműnyilvántartóval, ahonnan a kérdéses rendszámhoz tartozó szűrt műszaki adatok (szín, gyártmány, típus, körözöttség) érkeznek. Ezek az adatok a nyilvántartásban folyamatosan frissülnek, így egy pár perccel korábban bejelentett lopott autót is meg lehet találni. Az online adatkapcsolat létrehozásához és használatához rendőri jelenlét szükséges. A rendőr a saját Siemens-kódjával tud belépni a KEKKH nyilvántartásába, amit akár szolgálata során egy laptop segítségével, az út szélén is megtehet.

Ezek a fejlesztések tovább fogják erősíteni amúgy is jó közbiztonsági helyzetünket.

*Simon Gyula képviselő,
közrendvédelmi tanácsnok*

A JÁTSZÓTÉR BIZTONSÁGÁÉRT

A képviselő-testület megalkotta a *Pihenőparkok és játszóterek használati rendjéről* szóló rendeletét. A rendelet biztosítja, hogy a több mint 10 millió forintból létrehozott erdészkeri játszótér meg is tudjuk óvni és védeni.

Az új játszótér körbe lesz kerítve, rendelkezni fog nyitvatartási idővel, amin kívül tilos lesz tartózkodni a játszótéren. Plusz egy kamerával szintén csatlakozik a városi térfigyelő rendszerhez, tehát az esetleges rongálások és jogsértő cselekmények kiszűrhetőek és szankcionálhatóak lesznek (rendőr, közterület-felügyelő, jegyző részéről) a rendeletnek köszönhetően. A játszótér éjszaka ki lesz világítva.

Az elkészült játszótéren kifüggesztésre kerül a használati szabályzat, valamint a kamerás megfigyelésre vonatkozó felhívás.

Ahol nincs közbiztonság, ott nem jó élni! Piliscsabán van, és mi azon leszünk, hogy ez így is maradjon a jövőben.



*Simon Gyula
önkormányzati képviselő
közrendvédelmi tanácsnok*

FŐNIX VARRODA

Ruhajavítás

Mindenféle ruhanemű javítását gyorsan, megbízható minőségben, rövid határidőre is vállalom.



LEADÁS HELYE:

2081 Piliscsaba, Garancsi út 6.

IDŐPONT-EGYEZTETÉS:

06 70 2946894



2000 FA

Piliscsaba fakatasztere a tervek szerint 3 év alatt, 3 ütemben fog elkészülni. A felmérés során kiderül, hogy melyek a település közterületein álló legértékesebb fák, fasorok, és ezek milyen állapotban vannak. Folytatjuk a júliusi számban megkezdett cikket.

Még 5 dolog a fakataszter előnye közül:

6. Fakivágás és -ültetés

A kataszter segít bennünket a fák ütemezett lecserélésben. A városi fa kivágása akkor válik szükségessé, ha az élet- és balesetveszélyes, vagy nem megfelelő helyre lett telepítve, vagy ha hagyjuk túlzottan megnőni. Ezekre a problémákra a csonkolás (a fák lefejezése) nem lehet megoldás. (A csonkolásról a Polgár 2018. áprilisi számában olvashattak kimerítő írást. – a szerk.)

7. Építési munkák: fakivágás vagy favédelem?

Ha építkezünk, gondolnunk kell a területen álló fákra is, ez is a feladatunk része. A kataszter segít

annak felismerésében, hogy kivágjuk-e a fát, vagy meg kell védenünk. Az új óvodánk udvarán álló hársfa nem egy, hanem sok rossz döntés (inkább figyelmetlenség) sorozataként lett számomra újabb intő példája annak, hogy minden építési tervezést meg kell hogy előzze az építési területen álló fák felmérése, értékük meghatározása. Csak így hozható jó és megalapozott döntés a tervezések kapcsán.

Ha értékes fák vannak a területen, érdemes az építési favédelmet végigvinni (és ez nem csak egy kaloda kihelyezését jelenti!), ha viszont értéktelenek, kár őket az építésnél kerülgetni. Inkább telepítsünk újat az építést követően, immár az építményhez igazítva. A legnagyobb pazarlás a fa kerülgetése több milliós vagy tíz milliós építési költségnövekedéssel. Hiszen a végeredmény az lesz, hogy a favédelem híján néhány éven belül biztosan kipusztuló fát már csupán extra költségen lehet kivágnati a befejezett építési környezetben.

8. Kórokozók elleni védekezés

A vadgesztenye aknázómolyról vagy a platán csipkésposolokáról szinte mindenhol hallottak. Amikor felmerül egy községben az ellenük történő védekezés kérdése, általában nem tudják, egyáltalán hány fát is kellene kezelni. Szinte kivétel nélkül utánajárást igényel a felmérés, több

hetes átfutási idővel. Ha rendelkezésre áll fakataszter, akkor néhány kattintással lekérhető, hogy hány fa van, amelynek törzskörmérete, lombjának nagysága indokolja a permetezést vagy az injektálást. Ennek alapján azonnal felmérhetők a védekezés költségei is.

9. Tápanyag-utánpótlás

A folyamatosan összegereblyézett levelek, a trágya hiánya természetesen a fák vitalitásának csökkenésével jár. A vitalitás csökkenésével pedig fogékonyabbak lesznek a betegségekre, kisebb erejük marad védekezni a gombákkal, rovarokkal, egyéb kártevőkkel szemben. A tápanyag-utánpótlás olcsón megvalósítható, azonban ha nincs rendszerben kezelve, akkor kárt is lehet okozni vele.

10. Kiadások összesítése, pénzügyi és szakmai elemzése a döntéshozatalban

A fakataszter segítségével tehát egy megoldandó probléma fellépése esetén szinte azonnal döntést lehet hozni, akár az íróasztal mögül is. A fakataszter szakmai támogatás mellett alkalmas arra is, hogy a döntéshozókat megfelelő alapadatokkal lássa el a teendők meghatározásához, prioritási sorrendek kialakításához.

*Németh Kristóf,
okl. gazdasági agrármérnök,
faápoló és favizsgáló szakmérnök*



A Gyermeksziget és Gyermekliget Evangélikus Családi Bölcsőde

nagy szeretettel várja 1-3 év közötti gyermekek jelentkezését, nyugodt-családias környezetben, sok játékkal-mesével és vidámsággal!

gyermeksziget@lutheran.hu pznebozse@gmail.com
06 20 271 7279 06 20 374 7574

LEGYEN A TE OTTHONOD IS HAPPY HOME!

AZ ELSŐ
2 HÓNAPBAN

0
FT/HÓ

**HAPPY
HOME**
MIX1 CSOMAG

- a 3. hónaptól 5279 Ft/hó
- ePackkel, 12 havi elkötelezettséggel

A csomag tartalma:

- 101 digitális csatorna (33 HD-csatornával)
- 500 Mbit/s-os internet
- korlátlan UPC vezetékös hálózaton belüli telefonbeszélgetéssel

Megrendelés és további információ:

tel.: 1221, www.upc.hu/fejlesztunk

Élmény minden
pillanat



Az akció 2018. július 10-től augusztus 31-ig érvényes új előfizetéssel, vagy egy vezetékös szolgáltatással már rendelkező ügyfelek számára 12 havi elkötelezettség mellett. Az ePack-kedvezmény 600 Ft kedvezményt jelent az internetszolgáltatást tartalmazó csomagok havi díjából. A csatornaszámok változtatásának jogát fenntartjuk. A Fiber Power 500 internetcsomag garantált le- és feltöltési sebessége 100/5,5 Mbit/s. A tájékoztatás nem teljes körű, részletek és az ePack-kedvezmény igénybevételi feltételei elérhetők a www.upc.hu/epack oldalon vagy a UPC Shopban és a 1221-es telefonszámon.

KLARISSZA-HÁZ

Művelődési Információs
Központ és Könyvtár
Templom tér 9.



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

NYÁRI SZÜNET A MIKK-BEN:

JÚLIUS 23. – AUGUSZTUS 13.

Az állandó programok júliusban és augusztusban szünetelnek.

A KÖNYVTÁR NYITVATARTÁSA:

Hétfő: zárva

Kedd–csütörtök: 10:00–18:00

Péntek: 8:00–18:00

Szombat: 8:00–12:00

26 375 355 – könyvtarpiliscsaba@gmail.com

augusztus

20

AUGUSZTUS 20.

Részletek a plakáton az
újság 2. oldalán.

HÉTFŐ 17.00

NAGYTEMPLOM



augusztus

20

ÜNNEPI MISE ÉS
KENYÉRSZENTELÉS

HÉTFŐ 11.00

URADALMI HÁZ



Templom tér 13.

Kézimunkaszakkör

(Tóth Tamásné, információ: 26 373 262)

kedd 16.00 A kézimunkaszakkör szeretettel várja az érdeklődőket!

FALUMŰZEUM:

Hétfő, kedd: zárva

Szerda–szombat: 10.00–14.00 óráig

MŰVÉSZETI GALÉRIA:

Hétfő, kedd: zárva

Szerda–szombat: 10.00–14.00 óráig

ŐSÖK PARKJA



augusztus

18

NEMZETISÉGI
DÉLUTÁN

SZOMBAT 15.00

Piliscsaba Szlovák Nemzetiségi Önkormányzata szervezésében.

CÉH EGYLET



Templom tér 11–13.

szeptember

08

III. PILISCSABAI CSALÁDI
NAP ÉS BOREST

SZOMBAT 16.00

Piliscsabai Vállalkozók Céh Egyesülete szervezésében.

Hírek a
Szepesi iskolábólKRÓKUSZ
PROJEKT

Több éve sikeresen működő, korszerű és hatékony történelmi ismeret- és személyiség-fejlesztő emlékeztetőprogram a Krókusz Projekt, amelyben eddig 11 ország több mint kilencven ezer diákja és tanárai vettek részt. Idén a Szepesi Szakgimnázium is csatlakozott a kezdeményezéshez. Iskolánk 96 diákkal, összesen 4 osztállyal kapcsolódott be a Szembenézés Alapítvány közreműködésével a nemzetközi holokauszt projektbe. A 9–10. évfolyamok számára Bakos-Nagy Márta, Kanovszki Renáta, Kovács Anita, Tolnai Miklós és Varga Zsuzsanna, iskolánk pedagógusai tartottak érzékenyítő foglalkozásokat. A programhoz való csatlakozás céljai a következők voltak: az előítéletes gondolkodás csökkentése, a kritikai gondolkodás, az empátia és tolerancia fejlesztése, valamint az érzékenyítés a társadalmi problémák iránt.

A projekt megnyitásaként a diákok közösen ültették el 2017 októberében a 96 krókusz hagyományt, melyek az EMBERSÉG szót rajzolták ki. A 9.a osztály Herbert Karliner németországi zsidó kisfiú történetét dolgozta fel a Krókusz Projekt keretében. Herbert az OSE gyermekmentő szervezet segítségével bujkált Franciaországban és élte túl a holokausztot. Az angol szöveg lefordítása után kiállítás készítették Herbert életéről. A 9.b osztály egy helybéli zsidó lányról készített kisfilm segítségével ismerkedett meg a piliscsabai zsidók életével. Kató 17 éves korában halt meg Bergen-Belsenben.

A diákok csoportokban dolgozták fel a feladatokat, a helytörténet segítségével érzelmileg is közelebb kerültek a történelemkönyvből ismert eseményekhez. Beazonosították a filmben szereplő régi fényképek alapján Kató iskoláját, családjának boltját.

A 10.b osztály tanulói a foglalkozások során a következő fogalmakkal ismerkedtek meg: identitás, sztereotípiák, előítélet, holokauszt, multikulturalizmus. A munka során elvégzett sokszínű feladatok célja a rádöbbenés volt. A foglalkozások eredményeként a diákok egy tablót készítettek, valamint meghívást nyertek Pozsonyba, az áprilisi tolerancianapra, ahol eddigi munkájuk eredményét prezentálhatták egy előadás keretében. A szakmai programok során a következő előadásokat hallgatták meg: Menni vagy maradni? – panelbeszélgetés a Magyar Intézetben; Csoda is, fegyver is a közösségi média – véleménycsere a médiamanipulációról; Migráns workshop – német traumafeldolgozó munka szíriai menekültek részvételével. Szabadidejükben megtekintették Pozsony gyönyörű belvárosát, felkeresték az óváros történelmi épületeit és köztéri szobraikat. Ezenkívül kiránduláson vettek részt diákjaink Dévényben és Dévényújfaluban.

A projekt zárásaként iskolánk holokauszt emléknapján a díszteremben minden osztály bemutatta elkészült projektjét.

A Szepesi Szakgimnázium pedagógusai



**„Te vagy, Uram, én reményem,
ne hagyj soha szegyént érnem!”
A Te Deum soraiból vett idé-
zetet olvashattuk a jó pástort
ábrázoló szentkép hátoldalán,
melyet Binda Ferenc atya
választott papi jubileuma alkal-
mából.**

TE DEUM

Zsúfolásig megtelt a klotildligeti Jézus Szíve templom június 24-én, vasárnap. Ahogy a mise bevezetőjében Binda atya számba vette, egyszerre több okunk is volt ünnepelni: egyrészt a katolikus egyház aznap emlékezett meg Keresztelő Szent János születéséről, másrészt plébániánk féléves munkájának eredményeként ezen a vasárnapon nyitották meg a szentségi kápolnát, harmadrészt pedig ez a nap egyben Feri atya pappá szentelésének 60. évfordulója is. A mise olvasmánya prófétaian rímelt nemcsak a Keresztelő, hanem Binda atya ünnepére is: „Az Úr hívott meg, mielőtt még születtem; anyám méhétől fogva emlékezetében él nevem. (...) Olyanná tett, mint a kiválasztott nyíl. (...) Ezt mondta: »A nemzetek világosságává teszlek, hogy üdvösségem eljusson a föld határáig.«”

Prédikációjában Feri atya az evangélium egy mondatából indult ki, mely Szent János születése kapcsán hangzik el: „Mi lesz ebből a

gyermekből? Hiszen nyilván az Úr van vele.” Bizonyára minden gyermek születésekor, így az övé pillanatában is felmerült ez a kérdés, amikor még Isten titka lebeg az életsorsok fölött. Ha pedig gyémántmiséről beszélünk, akkor hívjuk segítségül ezt az ásványt, hogy kibonthassuk Isten titkát. A gyémánt tulajdonképpen egy darab szén, ugyanúgy az egyszerű teremtmények közé tartozik, mint egy megszületett gyermek. Ahogy a gyémántot gyémántporral és fáradságos emberi munkával drágakövé csiszolják, ugyanúgy őt is családja támogató szeretete, elfogadása és áldozata segítette abban, hogy tanulhasson. Ahogy a gyémánt ki tudja bontani a benne rejlő adottságokat, úgy ő is felismerte lelkipásztori küldetését, és azt próbálta becsülettel és hittel teljesíteni. Binda atya végül így zárta prédikációját: „Egy gyémántmise a hálaadás csodája. Ebben a hálaadásban ragyogjon fel a gyémánt egyszerűsége, keménysége és szépsége.”

A szentmise végén Szilágyi Szabolcs plébános röviden ismertette a szentségi kápolna létrejöttének körülményeit és kifejezte reményét, hogy ez majd segíti „a közösség befelé lépésének, azaz megtérésének a következő lehetőségét”. A köszönetnyilvánítások után az ünnepség egyik csúcspontjaként Feri atya

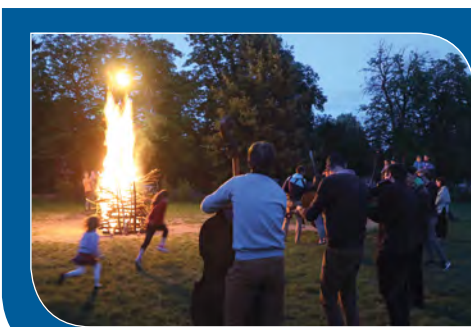
elhelyezte a kápolnában az Oltáriszentséget, ezzel hivatalosan is megnyitva a Jézussal való találkozás új helyszínét. Ezután következett Binda atya köszöntése. Elsőként Szabolcs atya beszélt arról, mennyi segítséget és támogatást kapott Feri atyától a személyes találkozások és beszélgetések során. Emberi szempontból egy jó nagypapához hasonlította, akihez oda tudunk menni vigaszt, papi szempontból pedig olyan személyhez, akitől lehet tanácsot kérni, és aki neki, mint fiatal papnak, nagyon fontos támasz volt. „Köszönöm, hogy papként és emberként is jelen tudsz lenni a hívek között” – zárta köszöntőjét a plébános.

Utána Gaál Mária nővér az Egyházközségi Nővérek Társasága nevében megköszönte Binda atyának, hogy annak idején elvállalta, hogy a házukba költözik, mindennap misét mutat be nekik, elviseli gyarlóságait és példát mutat az életével. Fárizs Péter, a képviselő-testület világi elnöke is a hála szavaival kezdte, amikor megköszönte a Gondviselőnek, hogy 2008 augusztusában Feri atya az egyházközségi nővérek rendházában telepedett le. „Kedves Atya, köszönjük, hogy szeretetteddel, figyelmességeddel, megértéseddel segítesz elfogadtatni velünk a mindennapok embert próbáló küzdelmeit; hogy megnyugtatsz, nem kell a reménytelennek tűnő terheinket egyedül cipelnünk; hogy a mai rohanó, bizonytalan világban mindig vidám és biztos lelki támaszunk tudsz lenni; hogy érted és gyakorlod a humort; s hogy közösségeink számos új tagot köszönhetnek piliscsabai jelenlétednek és a Szentlélek-szemináriumnak. Köszönjük karizmatikus személyiségedet!”

Udvarhelyi Zsuzsanna a közösségi munkacsoport nevében köszöntötte Binda atyát, kiemelve, hogy a 60 éves jubileumi tortából mi klotildligetiek egy jó nagy szeletet, 10 évet kaptunk. Ezt próbáltuk kifejezni pár személyes sorral és jókívánsággal, melyet most átadtunk Feri atyának, mellé pedig egy fotóalbumot az életéről. Végül a szlovák hívek köszöntötték Binda atyát, jó egészséget és a Jóisten további áldását kérve rá.

Az ünnepi mise zárásaként a hívek elénekelték az Ároni áldást, majd Szabolcs atya megmutatta a pápai áldást, melyet Feri atya előző nap kapott meg Székesfehérváron papi jubileuma alkalmából. Ezután Binda atya ezekkel a szavakkal adta a hívekre gyémántmises áldását: „Üres a kezem, de mégsem üres, hiszen aki áldást tud adni, annak tele van a keze.” Majd tréfásan célzott rá, hogy ha nem is ér fel a pápai áldással az övé, azért ez is Ferenc, végül így bocsátotta útjukra híveit: „Járjatok békével – de ne messzire.”

*Lichtneckert Eszter
Fotó: Fátó Péter*



Tűzugrás

Szent Iván éjjelén, június 23-án ezúttal a klotildligeti templomkertben raktak hatalmas tüzet a pünkösdi királyok. Kiéneklés után fiatalok és idősebbek is lelkesen ugrották át a parázsló máglyát. Fotó: Font Edit



A TESTVÉRISÉG JEGYÉBEN CSABA-NAP 2018

Végre eljött ez a nyári hétvége is. Piliscsaba ünnepe, ahol most nemcsak a helyiek, hanem több mint száz, Erdélyből, Kárpátaljáról és Felvidékről érkezett testvérünk is velünk ünnepelt. Aki nem volt ott, bánhatja, mert ahogy a képek is elárulják, rendkívül színes volt a IV. Piliscsabai Művészeti Fesztivál és Csaba-nap.

A Falumúzeumban Peterle Györgyné tárlatvezetésével, az Uradalmi Házban pedig Tóth Tibor klastrompusztai festőművész kiállításának megnyitójával kezdődött július 6-án, pénteken a kétnapos rendezvény. A kiállítás megnyitón köszöntőt mondott Farkas András polgármester. A tárlatot pedig Gaál Lajos volt kesztőlci polgármester nyitotta meg, aki kiemelte, hogy Tóth Tibor olyan művész, aki meglátja maga körül az apró csodákat és ezeket a saját érzelmein



keresztül adja vissza a képein. A megnyitón a festő Érdi Gabriella énekessel közösen gitárjátékával is megörvendeztette a látogatókat.

Péntek este a Klarissza-ház az Amatőr Színjátszó Társulat előadásának adott otthont. Pokrócz Enikő, a társulat vezetője



bevezetőjében elmondta, hogy a most látható előadás egy próbafolyamat része, ennek megfelelően nem lesz tökéletes az előadás. De Csehov két bemutatott darabja – *A dohányzás ártalmasságáról* és *A medve* –, valamint Kocsis István *Jászai Mari* című művének részlete után jogosan járt a taps.



Szombaton már délelőtt megtelt étellel a Csaba-kert, ahol először a nemzetiségeké volt a főszerep. Majd kora délutántól a színpadon is egymást érték a jobbnál jobb műsorok. Erről árulkodik az is, hogy bár a korábbi évekhez képest idén nem volt sztárfellépő, mégis nagyon sokan eljöttek a táncbemutatókra és a koncertekre. Volt még kirakodóvásár, ugrálóvár,



süthettünk kürtöskalácsot, valamint felcsendültek szlovák, sváb és roma dallamok.

És nemcsak a Csaba-kert, de a Klarisza-ház is megtelt kicsikkel és nagyokkal, hiszen a testvértelepüléseinkről érkezett népes



küldöttséggel ellátogatott hozzánk Csernik Szende mesemondó is, aki székely népmesékkal szórakoztatta a hallgatóságot. Majd a kézdizárazpataki csoport fonót idéző előadását láthatták az érdeklődők.

Ugyanitt lépett a képzeletbeli színpadra a Novi Cantores Kórus is Lisztes László vezeté-



Július 6-án és 7-én a IV. Piliscsabai Művészeti Fesztivál és Csaba-napra közel 100 fős delegációt fogadtunk az erdélyi, kárpátaljai és felvidéki testvértelepüléseinkről. Mind a helyi, mind a testvértelepülésről érkező vendégek előadásai rendkívül színvonalasak voltak. Felemelő és egyúttal megható érzés volt átélni, hogy a trianoni döntés értelmében szétszakadt régi Magyarország itt Piliscsabán lélekben egy kicsit újra egyesült. Ezúton szeretném köszönetemet kifejezni a szervezőknek és a fellépőknek. Külön köszönetemet fejezem ki azon piliscsabai családoknak, akik a vendégeket örömmel és önzetlennel, akár több napra is befogadták!

Farkas András polgármester

A testvérvárosi delegációk látogatásáról a következő lapszámban olvashatnak majd.

sével, majd az Ágas-bogas zenekar, Halmos Attila, valamint a Borsa együttes jóvoltából hajnalig tartó táncházban ropták az egybegyűlteket.



Eközben a Csaba-kertben a helyi zeneszemből álló Pihenőzóna igényes muzikája szólt, végül a Radio Live party zenéje zárta a Csaba-napi szabadtéri programok sorát.

PP





ROMA NAP PILISCSABÁN

A Piliscsabai Roma Nemzetiségi Önkormányzat 2018. június 30-án hagyományteremtő szándékkal megrendezte az Első Piliscsabai Roma Kulturális Napot.

Szeles, de napsütéses idő várta a Klarissza-ház udvarán a roma nap programjaira kíváncsi érdeklődőket. Balog Sándor, a helyi roma önkormányzat elnöke nyitotta meg a hivatalos programot. A zenés műsor házigazdája Lakatos György kulturális antropológus-zenész volt, aki a Budaörsi Tanoda vezetőjeként



is ismert. Műsorvezetésével lépett fel az est két zenekara: a Romano Glaszo – Emberi Hang és a Panzh-Five együttes. Előadásukban hagyományos cigány és magyar népdalok mellett mai slágerek feldolgozásait hallhattuk. Érdekesség, hogy a zenekar roma tagjai mellett az énekes lányok mindhárman magyarok, de tudásukra jellemző, hogy a roma tánccházat is ők tartották nagyon magas színvonalon. Két fiatal vendég-



zenész egyenesen a Nógrád megyei Lucfalváról érkezett az ottani tanoda képviselőjében.

Nagy sikert aratott a *Ki tud többet a cigányokról?* című kvízzjáték, amelyben 12 kérdésre kellett válaszolni a cigányság témaköréből. A roma és nem roma vendégek lelkesen dolgoztak a kvíz megfejtésén, de a győztes – talán nem véletlenül – a Piliscsabai Tanoda lett. A helyi tanoda a rendezvényhez kézműves és társasjáték sarok kialakításával is hozzájárult. Az eseményt



megtisztelték a város önkormányzatának tagjai is, többek között Farkas András polgármester, Bácskai Beáta alpolgármester, Tázer Marianna képviselő és Simon Gyula közrendvédelmi ta-



nácsnok, táncstudásukat hamar tesztelték a helyi asszonyok. A vendégeket nagyon jól sikerült ajándék marhapörkölt is várta.

A kegyes időjárásnak és a remek szervezésnek köszönhetően felhőtlen jókedv és magas színvonalú zenei élmény jellemezte az első ro-



ma kulturális napot. A zenészek csak nehezen tudták befejezni a mindenkit megmozgató koncertet, mert a közönség ráadásokat követelt magának a multság folytatásához. A jövőbeni Második Piliscsabai Roma Kulturális Nap reményében búcsúztak el egymástól a szervezők és résztvevők a helyszínt szolgáltató Klarissza-ház lassan elcsendesedő udvarán.

Barcsik Géza

PILISSZENTLÁSZLÓI NEMZETISÉGI NAPOK

Ismét egy pilisi szlovák település, Pilisszentlászlói vendégei voltunk az ottani Nemzetiségi Napok keretében. Megérkezésünket a község bemutatása követte, rövid sétával egybekötvé. Ezután az ebéd következett a kispályán felállított sátrak alatt. A gulyásleves vagy birkapörkölt elfogyasztása után teli hassal és jókedvűen néztük a rendezvény programjában fellépő óvodásokat, iskolásokat, dalköröket és néptáncosokat.



Sokszínűséget, sokféle hangot és arcot bemutató előadások voltak a színpadon. A fellépők többsége a régió szlovák településeit képviselte, de mellettük színvonalas műsort adtak elő a csobánkai németek, a pomázi magyar Hátradőlős Dalkör és a Szlovákiából érkezett stúrovói (Párkány) Vybórnici együttes is. Miniket, piliscsabaikat a Gesztenyevirág néptánc-



csoport képviselt, felvidéki és magyar táncokkal. Büszkén elmondhatjuk, hogy hatalmas sikerrel, mivel egyedül őket tapsolta vissza a nagyérdemű közönség. Népszerűségük egyre nagyobb a pilisi szlovák településeken, ami több és több meghívást jelent számukra.

A rendezvénynek is köszönhetően ismét közelebb kerültünk egymáshoz, és ez a nap is bizonyította, hogy hagyományainkat ápolni



Szeretettel hívunk és várunk mindenkit az ideai **ŐSÖK PARKI RENDEZVÉNYÜNKRE**, melyet augusztus 18-án 15 órakor tartunk!

SZLOVÁK MISE
minden hónap 2. vasárnapján,
augusztus 12-én 9.00 órakor a Nagytemplomban.

POBOCSKA:
augusztus 10-én pénteken 18:00.

kell, mert csak a múltjával teljes a család és a nemzet.

Piliscsabán a Csaba-napon vendégeink voltak Nagylapásról, a testvérvárosból. Az ételkóstolón a kedvelt hidegleves és sztracapska mellett kenyértésztában sült húsos káposztával és töki pompossal is megkínáltunk mindenkit, aki az asztalunknál megfordult. A délutáni programban fellépett a lapásiak Lapasanka fúvószenekara és a Rapkácsik folklór együttese. A Gesztenyevirág néptánc-csoport is színvonalas műsort adott. Köszönjük a szervezőknek a jó hangulatot, vidámságot és a lehetőséget, hogy megint együtt mulathattunk!

Kochnyák István



A PECSÉT TITKA... CSABA-NAPI NÉMET PROGRAMOK

Hatodik alkalommal rendezte meg a Német Nemzetiségi Önkormányzat, a Piliscsabai Németek Kulturális Egyesülete és a Hauck János Német Nemzetiségi Általános Iskola a sváb játszóházat. Minden évben valami újdonsággal, meglepetéssel készülünk, hiszen a gyerekek, családok már számítanak ránk. Idén pecsétgyűjtő füzetet kaptak a gyerkőcök, hogy a feladatok teljesítése után apró ajándékkal jutalmazzuk őket. Nagyon sokan és jól szórakoztunk, egész délelőtt almát halásztunk, kézműveskedtünk, kincseket kerestünk a Falumúzeumban, kirakóztunk, beöltöztünk, palatáblára írtunk, fotózkodtunk. Nagyon köszönjük mindenkinek, aki ezt a délelőttöt



velünk töltötte! Köszönjük önkénteseinknek, akik nélkül nem sikerült volna ilyen csodásan a nap.

A délutáni nemzetiségi ételkóstoló alkalmával kétféle, egy vajas tésztás és egy kemencében sült, kelt tésztás hagymás lepényt (Zwiebelkuchen), valamint szilvalekváros rácsos linzert kínáltunk a standunkat meglátogatóknak. Vörösbor és pálinka is került az asztalokra. Köszönjük önkénteseink, egyesületi tagjaink lelkes és fáradhatatlan segítségét!

És vajon mi a pecsét titka? Jöjjenek el jövőre is... akkor minden kiderül!



További képek és a kínált ételek receptjei honlapunkon: www.piliscsabainemetek.hu
-Képek: Grószné Manek Tímea, Hidasi Regina, Böhm Krisztina, Szabó János

BÚCSÚ



Fájó szívvel búcsúzunk Hável Józseftől. Egész életében Piliscsabán élt, végigkísérte őt a közösségeikért való

tenni akarás vágya. Népes, sváb családból származott. Esztergályosként dolgozott a helyi térszében. A 70-es évek elejétől önkéntes tűzoltóként, majd 1977 és 1986 között tűzoltóparancsnokként szolgált Piliscsabát. Évtizedekig volt a temető gondnoka is. 1991 óta kulturális egyesületünk tagja, motorja, lelke volt. Hiányozni fog életkedve, vidám személyisége, huncut mosolya.

Élt 77 évet, de a szívünkben örökké helye lesz. Búcsúzunk Tőled!

Piliscsabai Németek
Kulturális Egyesületének tagjai

A szervezők nevében: Böhm Krisztina



AZ ERDÉSZKEDÉS OLYAN, MINT A GYEREKNEVELÉS

Hol máshol, mint Piliscsaba Erdéskertnek nevezett részén, egy növényekkel dúsan benőtt, de rendezett kertben áll Plestyák Károly nyugalmazott erdőművelési műszaki vezető háza. És nemcsak a kert, a ház is tipp-topp, szépen rendben tartott antik bútorokkal, amelyeknek történetük van. Akárcsak a számos kitüntetésnek – a teljesség igénye nélkül Podmanicky-díj, Decrett József emlékérem és Piliscsabáért emlékérem –, amelyeket több mint hat évtizednyi, az erdőművelésben és az erdősítésben végzett kiváló, áldozatos munkájáért és a magyar erdő szolgálatáért kapott. Legutóbb márciusban pedig az Életfa Emlékplakett Ezüst fokozatát vehette át a földművelésügyi minisztertől. Ennek apropóján kerestem fel.

Amikor az időpontot egyeztetttük, nagyon nehezen találtunk megfelelőt, mert azt mondta, azon a héten és utána is tele a nap-tárja. Mivel foglalkozik, és 80 évesen hogyan bírja energiával?

– Erdész munkával foglalkozom nyugdíjazásom óta is. Szakirányítást végzek magán- és állami erdőkben. Sokan kaptak vissza erdőt, vagy vettek, de ott csak úgy lehet gazdálkodni, hogyha van egy végzett erdész szakirányító. De sok helyre hívnak, hiszen legutóbb Podmanicky-díjasok találkozója voltam, másnap barátok jöttek hozzám, utána pedig 2 napot Gyulán voltam az Országos Erdészeti Egyesület vándorgyűlésén. Ezek lefoglalnak, és az erdőben nagyon is szeretek lenni. Kimegyek az erdőbe

autóval, elmagyarázom, hogyan kell termelni. Ez egy szakma és rutinkérdés is, mert aki végigjárta az erdőt, és az apja is erdész volt, annak ez nem okozhat problémát.

Teljesen egyértelmű volt, hogy ha az édesapja erdész, akkor Ön is erre a pályára áll?

– Teljesen. Olyannyira, hogy kint is laktunk az erdőben. Nem ott születtem, de nagyon szerettem kint lakni. Gazdálkodni is lehetett a ház körül. A papa illetményföldet kapott, illetménylakást és illetményruhá is, teljesen ingyen. Ez Dorogon volt, akkor Kucserapusztának hívták, de az igazi neve Körtvélypuszta volt. Akkoriban sokan jöttek hozzánk, hogy a gyérintésnél kivett fákat elvihessék feldolgozni, és már ott segédkeztem a papának, mert erről ki kellett állítani egy szállítójegyet. Nagyon élveztem. Belém ivódott. Még elmegyek megnézni időnként Kucserapusztát, holott már elbontották, és csak egy pince maradt, de olyan jó volt ott. A barátok is nagyon szerettek hozzánk jönni, mert az erdőben mindig egy élmény volt. Édesanyám nagyon vendégszerető volt, bár abban az időben nagy vendégszeretetet nem tudott adni, de például kuglófot sütött és habos kávéval kínált minket, amikor hazajöttünk az erdőből.

Mi is annál az asztalnál beszélgettünk, ahol gyerekkorában ezek a sütizések zajlottak. Plestyák úr pedig igazán megható szeretettel mesél szüleiéről. Plestyák Károly 1938-ban született, erdészgyakornoki munkáját az Esztergo-

mi Erdőgazdaság Dorogi Erdészeténél 1958-ban kezdte, ahol örökre elkötelezte magát az erdőművelési szakterület mellett. Gyakornoki ideje letelte után kerületvezető erdészként dolgozott a Bajnai, majd a Piliscsabai Erdészetnél. A Piliscsaba-Klotildliget Községépítő és Természetvédő Egyesület alapító tagjaként részt vett fakivágások, fásítások szakmai irányításában – Piliscsaba belterületének újrafásítása is részben az ő nevéhez köthető.

A Pili Parkerdőgazdaság megalakulásakor 1969-ben erdőművelési műszaki vezetőnek nevezték ki, ebben a munkakörben dolgozott 2002-ig. Első feladatainak egyike volt Dévényi Antal erdőmérnök mellett műszaki vezetőként a Kopár fásítása. Ez a terület a 20. század elején még hófehéren világított, mint egy havas csúcs, ugyanis a 18. században kivágták itt a fákat, újakat nem ültettek, és az erózió lecsupaszította a sziklákat. Ezért létrehoztak egy félhektáros feketefenyő csemetekertet, amiből a Kopárt erdősítették. A meredek pilisi dolomit oldalak kézi talajelőkészítése, padkázása, ültetése, a fiatal fenyvesek ápolása rengeteg kétkezi munkát igényelt egy olyan térségben, ahol az ipar és a bányák munkáselszívó hatása óriási volt a 60-as években. Embersége, emberszeretete, a kétkezi munkások nagy fokú megbecsülése mégis mindig megteremtette a szükséges munkaerőt.

Plestyák úr vallja, hogy az erdőművelés olyan, mint a gyereknevelés. Az erdő rengeteg törődést és odafigyelést igényel. Aztán egy idő után rácsodálkozik az ember, mennyit nőtt, milyen sokat fejlődött. Ha pedig baj éri, azt megkönnyezi. Ilyen volt a néhány évvel ezelőtti jegesedés, abba is belesajdult a szíve, de azt mondja, legjobban az fájt, amikor 1993-ban a Kopár égett... itt könnyek gyűltek a szemébe, és elérzékenyülve mesélt:

– Volt, hogy kétszázán oltották, az erdészek is éjjel-nappal kint voltak. Élelmet, innivalót vittünk az oltásban részt vevőknek, és kint is aludtunk az autóban. Jó 3 hétig égett. Nem jött egy eső. Csak hazajöttem megfürödni, és már mentem is vissza. Olyan nagy tűz volt, hogy a 10-es út forgalmát is le akarták állítani. Viszont minden rosszban van egy kis jó. Átalakult az erdő. Ekkor jöttek az igazi fafajok, mert a keményfa az igazi. Önműködően megjelent alatta a lomberdő, ami eredetileg az 1700-as évek végén is volt.

És akkor adódik a kérdés, hogy van-e kedvenc fája?

– Igen, a tölgy. Az egy keményfa, abból mindent lehet csinálni. Csodálatos, ahogy növekszik, évszázadokig megvan. De ilyen kedvenc fám volt az óvoda előtti 200 éves hárs is. Ezért nagyon fájt a szívem, amikor kivágták. Ki is mentünk az erdőbe, nem tudtuk végignézni... Tenni akarás van bennem még így 80 évesen is. Persze nehezebben, lassabban megy már, de nincs olyan hét, hogy ne menjek ki az erdőbe.

Olasz-Hartyányi Nikolett

KILÁTÓTÓL ISTÁLLÓIG



Az utóbbi időben a Piliscsaba környéki erdőkben egyre több fejlesztésnek lehetünk szemtanúi, de olykor rongálásokat is tapasztalhatunk. Ennek kapcsán kérdeztük a Pilisi Parkerdő Zrt. munkatársát, Mészáros Pétert.

A főváros környéki erdőkben közel ötven éve tudatosan folyik a turisztikai infrastruktúra fejlesztése. Célunk egy olyan összefüggő hálózat kialakítása és fenntartása, amiben nemcsak a látványosságok (mint például a kilátók) kapnak kiemelt figyelmet, hanem az úthálózat, a kisebb pihenőhelyek, a források, a hidak és átkelők is egységes szemlélettel kialakítva, jól karbantartva szolgálják a kirándulókat.

Az elmúlt időszakban a Piliscsaba környéki erdők, a pilisvörösvári Kopárok területe is egyre szervesebben bekapcsolódott a Pilis pezsgő turisztikai életébe. A helyi természetjáró és civil szervezetekkel együttműködve, valamint az erdőgazdaság saját forrásaiból új turistautakat jelöltek ki (sárga és kék körtúra), valamint megújultak a fákra festett turistajelzések. A 2015-ben átadott Dévényi Antal-kilátó eddig nem látott létszámban vonzza a természetjárókat, a térség turisztikai hálózatának egyik legfontosabb eleme.

A nyár elején ünnepélyesen is átadták a Pilis Bike kibővült úthálózatát. Milyen újításokat tapasztalhatnak, akik két keréken szeretnék bejárni az erdőt?

2016-ban az erdőgazdaság kiterjesztette a kerékpárral bejárható útvonalak hálózatát Piliscsaba környékére is, létrejött a Pilis Bike erdei kerékpáros úthálózat, amelynek egyik túra – a 23 kilométeres „Iluska túra” – áthalad az egykori Kopárok területén, érinti annak népszerű pihenőhelyét. A hálózat 2018 tavaszán új, különösen fontos elemmel bővült, ugyanis csatlakozási pontot hoztak létre az esztergom–budapesti vasútvonallal, így a kerékpáros úthálózat már tömegközlekedéssel is megközelíthető. Az egyik

vasúti csatlakozási pont a piliscsaba-klotildligeti állomás, ahol új információs táblákon tekinthetők át a környék erdei kerékpározási lehetőségei. (Bővebben keretes írásunkban.)

Az idei évtől nemcsak a kerékpáros, hanem a lovas turisták is jelzett útvonalakon járhatják az erdőket. Hogyan fér meg ennyi igény a természetben békésen egymás mellett?

Az áprilisban átadott Pilis Ride erdei lovas úthálózat hegyvidéki szakaszai mellett jelzett lovasútköti össze Pilisvörösvárt, Pilisszántót, Piliscsévét és Kesztlőcöt. Az útvonalakon a gyalogosok, kerékpárosok és lovasok számára is egyértelmű jelzés hívja fel a figyelmet az út együttes használatára, hogy a találkozásokból fakadó problémák elkerülhetőek legyenek. Ahol gyalogos turistajelzés is halad az úton, ott a lovasok csak lépésben, a gyalogosokra figyelve haladhatnak.

Az új kerékpáros és lovas útvonalak is részleteken megtekinthetőek a parkerdo.hu honlap térképein és információs anyagain.

Néhány hónapja Piliscsaba környékén megromáltak az erdei út melletti padokat. Ezzel kapcsolatban vannak-e fejlemények?

Sajnos a folyamatos fejlesztések és a rendszeres karbantartás ellenére is előfordul, hogy megromálnak az erdőben található padokat, asztalokat, információs táblákat. Az erdőgazdaság folyamatosan javítja a hibákat – legutóbb például a Csetemetekertnél és az Iluska-forrásnál állították helyre az esőbeállókat –, de nehéz tartani az ütemet a környezettudatos természetjáró többség kikapcsolódását elrontó rongálókkal. Tettenérésük nagyon nehéz, ezért az erdészek minden jóérvű kiránduló segítségét kérik, hogy jelezzék, adott esetben a rendőrségen tegyenek feljelentést, ha rongálókkal találkoznak.

Szerencsére pozitív kezdeményezések is vannak, ezt láthatjuk a Kisgulyán.

Igen, civil kezdeményezésre kezdődött a Kisgulyán egy pihenőhely kialakítása, aminek első lépéseként az erdőgazdaság szakemberei eltávolították az erdőben lévő kiszáradó, ezért balesetveszélyes fákat. Ezt követően a civil támogatók kezdték meg a talaj elrendezését, amit a Pilisi Parkerdő Zrt. teljes turisztikai infrastruktúrájának megújítását szolgáló pályázatból a pihenőhely kialakítása követ majd.

OHN

Koltildligeti kiindulóponttal bővült a Pilis Bike



Az utóbbi évek kutatásai rámutattak, hogy a Pilisi Parkerdő kirándulóhelyeit egyre többen keresik fel kerékpárral: évente 1,5 millió biciklis látogatási alkalmat regisztrál az erdőgazdaság. Ezért is jelentős, hogy kistérségi együttműködés keretében újabb útszakaszokkal bővítette, egyben vasúti közlekedéssel is elérhetővé tette a Pilisi Parkerdő Zrt. a Pilis Bike erdei kerékpáros útvonalhálózatot. Új erdei kerékpáros útszakaszokat nyitottak meg Kesztlőc és Piliscsév, valamint Pilisszántó között, így összesen már 350 kilométerre bővült a Pilis Bike erdei kerékpáros úthálózat. A családok, túrakerékpárosok és kerékpáros sportolók számára egyaránt jó lehetőségeket kínáló útvonalak eléréséhez új „Parkolj + Bringázz!” parkolóhelyet is kialakítottak Kesztlőcön, így 10-re nőtt a hálózatba kapcsolt autós megállók száma.

A kezdeményezés fontos újdonsága, hogy két, immár vasúttal is elérhető kiindulópontot is kialakítottak, egyet Piliscsaba-Klotildligeten, egyet pedig Piliscséven. Mivel az érintett vasútvonalon kerékpárral is lehet utazni, lehetővé vált az erdei kerékpáros túraútvonalak tömegközlekedéssel történő megközelítése.

A Pilis Bike erdei kerékpáros útvonalhálózat részét képezik a terepen elhelyezett térképes információs táblák is, amelyeken összesen 34 darab, különböző nehézségű túrát javasolnak az erdészek. A táblákon egyben felhívják a figyelmet az erdei kerékpározás szabályaira és etikájára. Természetesen az útvonalak szabadon variálhatók, de aki először indul a térségbe kerékpározni, azok számára könnyebbség a szakemberek által összeállított útvonalak bejárása.

A „Parkolj + Bringázz!” pontok és az onnan induló javasolt túrák megtekinthetők a parkerdo.hu oldalon, a terepen pedig információs táblák és számozott jelzések segítik a tájékozódást.



MENNYIT IGYUNK, MIT ÉS MIKOR?

A táplálkozási tanácsok között első helyen szerepel, hogy igyunk-eget. Hogy mennyi az az elég, erről már megoszlanak a vélemények. Holott a válasz igen egyszerű: annyit igyunk, amennyi jólesik.

Azt, hogy mennyi folyadékra van szükségünk, a szervezetünk tudja a legjobban. Folyadékigényünket tucatnyi dolog befolyásolja: milyen meleg van, milyen munkát végzünk, mennyire vagyunk felöltözve, mit ettünk előzőleg, mennyi só volt az ételünkben, és mekkora volt az ételünk víztartalma.

Sokkal szomjasabbak vagyunk akkor, ha mondjuk rántott húst ebédelünk, mint amikor gyümölcssalátát, ha napozunk, mint amikor szánkózni megyünk, ha szemet lapátolunk, mint amikor kockulunk.

A szervezet a folyadékfelvételt, azaz azt az igényünket, hogy mennyit igyunk, bonyolult rendszerrel szabályozza, amelyben részt vesz a hormonrendszerünk és az idegrendszerünk egyaránt. Ami azt jelenti, hogy fölösleges azon gondolkodnunk, hogy mennyit kell innunk és vajon eleget ittunk-e aznap, mert a szervezetünk ezt tudatunktól független mechanizmusokkal szabályozza. Ennek a szabályozásnak része a bőrünk, ahol észrevétlenül párologtatunk, a verejtékezés, a vesénk, az anyagcsere során a szervezetben keletkező víz, és természetesen az ivás is.

Mikor igyunk?

A hagyományos étkezésszertalon mindig ott áll a kancsó víz. Ennek ellenére többnyire csak étkezés után iszunk. Indiában ennek épp az ellenkezője a szokás: ott étkezés előtt isznak. Az ivást ezek szerint kulturális szokások is befolyásolják. Ezért a válasz arra a kérdésre, hogy mikor igyunk, az, hogy akkor, amikor szomjasak vagyunk.

Azonban annál, hogy mikor iszunk, sokkal fontosabb, hogy mit is iszunk. Szomjoltónak ugyanis a legjobb a víz. A kérdés már csak az, hogy milyen vizet igyunk: ásványvizet, csapvizet, esetleg víztisztítóval szűrt vizet?

Az ásványvíz

Hazánkban a palackozott ásványvíz fogyasztása szépen megnőtt az elmúlt években: 1996-ban fejenként 14 liter volt, 2008-ban több mint 100 liter, 2016-ban 122 liter, amellyel Európa élvonalába kerültünk: Magyarország Európa 5 legnagyobb ásványvízfogyasztó országának egyike lett.

A palackozott ásványvizek minősége változó, néha valódi, jó minőségű ásványvíz, néha egyszerűen csak csapvíz.

A palackok elméletileg újrahasznosíthatók, gyakorlatilag azonban csak igen csekély mértékben történik meg az újrahasznosítás, a palackok több mint a felét nem sikerül újrahasznosítani. A PET-palackok a környezetbe kikerülve nem tudnak lebomlani, örökké létező és szennyező szemétként maradnak.

PET-palack

A PET-palackokban árult ásványvíz a palackokból kioldódó anyagokat is tartalmazza. A Frankfurti Egyetem 2009-ben befajezett vizsgálata szerint a PET-palackban tárolt ásványvíz kétszer annyi ösztrogén-szerű anyagot tartalmaz, mint az üvegpalackban tárolt. Az ásványvíz ösztrogéntartalma magasabb, mint némely szennyvízé. Antimont szintén nagy mennyiségben tartalmaz a PET-palackokban tárolt ásványvíz, mivel a palackok előállításához antimonvegyületeket használhatnak.

fenn az utókor számára. Vagyis a gyerekeink, unokáink és az ük-ük-unokáink környezetét szennyezzük el.

A víztisztítók

Víztisztító sokféle van. Többféle elv alapján működnek, de száz elvnek is egy a vége – a készülékek nem tudnak különbséget tenni a káros és nem káros anyagok között. A készülékek a molekulák mérete alapján szűrik ki a vízben található anyagokat.

Ám a vízben található ásványisók, nyomelemek, sőt még a szerves anyagok és mikroorganizmusok is a víz természetes részei. A víz ugyanolyan élelmiszer, mint az alma vagy a krumpli. Ha kiszűrjük belőle, ami benne van, finomított élelmiszerré válik, mint a cukor vagy a margarin.

A készülékekhez többnyire árulnak utánszó patronokat. Ezek gyakran furcsa ízt kölcsönöznek a víznek. Véleményem szerint az utánszó patron olyan, mint a táplálékkiegészítő: nem tudja pótolni a víz valódi ásványisó-tartalmát.

Csapvíz

A csapvíz árban és a környezet számára okozott terhelésben is jóval kedvezőbb, mint alternatívái. A csapvíz ára eltérő az ország különböző helyein, de többnyire 1000 liternyi vizet vehetünk 2 liter ásványvíz árért.

A csapvíz

A csapvíz a leggyakrabban ellenőrzött élelmiszerek közé tartozik. A vízművek évente több ezer mérést végez el: vizsgálják a nehézfém-, nitrít-, növényvédőszer- és gyógyszermaradványokat, valamint néhány ipari szennyeződést is. Az ivóvízben a megengedett szennyeződések mértékét az EU előírásai szabályozzák.

A hazai csapvíz minden értéke megfelel az előírásoknak. A gyógyszermaradványokra és növényvédőszer-maradványokra egyaránt igaz, hogy az ivóvízben nem találhatók kimutatható mennyiségben, miközben a használt módszerek igen nagy érzékenységek, nanogramnyi (a gramm milliommód része) mennyiségeket is képesek kimutatni. Ennek az lehet a magyarázata, hogy ezek a vegyületek általában a felszíni vizekben találhatóak meg, és a nemzetközi összehasonlítás alapján a Duna vízminősége jóval kedvezőbb, mint más európai folyóké.

Azaz: igyunk nyugodtan csapvizet! Ígyunk akkor, amikor szomjasak vagyunk, és annyit, amennyit kívánunk. Egészségünkre!

Benda Judit



Rohanunk, gyereket nevelünk, főzünk, rakjuk a rendet a családjunk körül, és van, hogy azon kapja magát az ember, hogy könnyen elszigetelődik, felőrlik a hétköznapok. Iszonyatosan sok információ jut el hozzánk, akarva-akaratlanul, és jól esik rendet tenni a fejekben. Ehhez nyújt segítséget a **Pilisi Egészségsvuli**, ahol a havi klubdélutánokon érthető, gyakorlatias, jó hangulatú és megbízható forrásból származó előadások és beszélgetések nyújtanak segítséget, hogy tisztában lássunk a tudatosság felé vezető úton.

2015 tavaszán fogant meg a gondolat dr. Polgár Julianna fejében: megosztaná barátaival, ismerőseivel, ami számára is fontos: ismerjük meg testünk fő paramétereit és működésének alapjait! Aztán jött a tett, és megtelt Juli kertje érdeklődő anyukákkal, játszódozó gyerekekkel, és együtt tanultunk.

EGYÜTT LENNI JÓ!

De hamarosan kinőttük a konyhát és a kertet, ezért újragondoltuk, és nagyot álmotunk. Ehhez az álomhoz hozzájárult a piliscsabai önkormányzat, és új helyszínen folytathattuk a tanulást. Köszönjük az önkormányzatnak és Bácskai Beának, hogy szívükön viselik az egészségünket, és létezik egy Egészségprogram, amelynek részesei lehetünk!



A víz világnapján a folyadék szerepéről és fontosságáról tanultunk, áprilisban testünk csodálatosan működő emésztéséről, májusban a fehérje jótékony hatásáról, júniusban

pedig a nyári étkezés és a szénhidrát csapdáinak kikerüléséhez és áthidalásához kaptunk útmutatást.

Boldogság tölt el minket, hogy hónapról hónapra egyre többen érdeklődnek és visszajárnak, mert meg akarják ismerni magukat, testük működését. **Köszönjük Nektek, hogy megtiszteltetek a bizalmatokkal!** Sok személyes tapasztalatot (és receptet) is megosztunk, ezzel is segítjük egymást az egészséges, aktív életmód kialakításában.

Kívánjuk, hogy legyen mindenkinek csodálatosan szép a nyár, és tudja kamatoztatni a tanultakat!

Sok szeretettel várunk minden érdeklődőt és klubtagot ösztől újra a Pilisi Egészségsvuli klubjain. Jó feltöltődést!

Dr. Polgár Julianna
és Krizsán Barbara



HERMANN OPTIKA

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



Törhetetlen gyermek keretek
25% kedvezménnyel
- Nanovista keret
- törhetetlen lencse

HOLYA
fényre
sötétedő
réteg
40 % kedvezménnyel



Az akciók 2018.08.01 -től 2018.09.30 -ig érvényesek a készlet erejéig. További részletekről felvilágosítás az üzletben

Látásvizsgálat
előjegyzés
alapján
Előjegyzés:
06 26 374 514
06 30 824 0615

**Minden
napszemüveg
5990 Ft
a készlet erejéig**



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



mobiltöltés



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



PILISCSABAI ATLÉTIKAI ÉS FUTBALL CLUB SPORTEGYESÜLET

VÁRUNK TÉGED, SPORTOLJ NÁLUNK!

A PCSLE-PAFC Sportegyesület Aerobik, Futsal, Kézilabda és Kosárlabda csapataiba folyamatosan várjuk a jelentkezőket 6 éves kortól!

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ AZ ALÁBBI ELÉRHETŐSÉGEKEN KAPHATÓ:

AEROBIK

SZAUTER TÜNDE
+36 30 537 9969

FUTSAL

SERSZTNYEV RICHÁRD
+36 70 443 0207

KÉZILABDA

MOLNÁR PÉTER
+36 20 968 0003

KOSÁRLABDA

MAGYARVÁRI KRISZTINA
+36 30 396 8910

