

# Piliscsabai Polgár

2018 / OKTÓBER

PILISCSABA VÁROS KÖZÉLETI HAVILAPJA



8.

**EGÉSZSÉGNAP**

14.

**TANÉVKEZDÉS  
2018**

18.

**MEGÚJULT A DÉVÉNYI  
ANTAL SPORTKÖZPONT  
KLUBHÁZA**

19.

**VAJ  
KONTRA  
MARGARIN**

# LEGYEN A TE OTTHONOD IS HAPPY HOME!

Happy Home  
EXTRA  
**4799**  
FT/HÓ

## A csomag tartalma:

- 500 Mbit/s-os internet, szupergyors Connect Box wifimodemmel
- 95 digitális csatorna (26 HD-csatornával)
- korlátlan UPC vezeték hálózaton belüli telefonbeszélgetéssel
- ePackkel, 12 havi elkötelezettséggel

## Megrendelés és további információ:

tel.: 1221, [www.upc.hu/fejlesztunk](http://www.upc.hu/fejlesztunk)

Élmény minden  
pillanat



Az akció 2018. szeptember 11-től visszavonásig érvényes új előfizetés esetén, 12 havi elkötelezettség mellett. Az ePack-kedvezmény 600 Ft kedvezményt jelent az internetszolgáltatást tartalmazó csomagok havi díjából. A csatornaszámok változtatásának jogát fenntartjuk. Az Internet 500 csomag 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](http://www.upc.hu/epack) oldalon vagy a 1221-es telefonszámon.

Piliscsabai  
**POLGÁR**

FELELŐS KIADÓ: PILISCSABA  
VÁROS ÖNKORMÁNYZATA  
XXVIII. ÉVFOLYAM, 10. SZÁM

FŐSZERKESZTŐ: SÓLYOM ÁGNES

MUNKATÁRSÁK:  
OLASZ-HARTYÁNYI NIKOLETTA,  
LICHTNECKERT ESZTER

TÖRDELÉS, NYOMDAI ELŐKÉSZÍTÉS:  
BARCSIK GÉZA

CÍMLAPFOTÓ:  
OLASZ-HARTYÁNYI NIKOLETTA

NYOMDA: PETHŐ NYOMDA  
ELÉRHETŐSÉGEINK:  
[PILISCSABAI.POLGAR@GMAIL.COM](mailto:PILISCSABAI.POLGAR@GMAIL.COM),  
TEL.: +36 70 866 3289

A Piliscsabai Polgár havonta 2800  
példányban, ingyenesen jelenik meg.  
A NOVEMBERI LAPZÁRTA: OKTÓBER 10.

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

## HIRDETÉSI DÍJAK:

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

HIRDETÉSFELVÉTEL:  
[PILISCSABAI.POLGAR@GMAIL.COM](mailto:PILISCSABAI.POLGAR@GMAIL.COM)  
+36 70 866 3289

Hirdetésfelvétel  
a novemberi számba: október 10-ig.

KÖSZÖNTŐ | **P**



## S SZÉP, MINT MINDIG, ÉNNEKEM

*Itt van az ősz, itt van újra,  
S szép, mint mindig, énnekem.  
Tudja isten, hogy mi okból  
Szeretem? de szeretem.*

*Kiülök a dombtetőre,  
Innen nézek szerteszét,  
S hallgatom a fák lehulló  
Levelének lány nesztét.*

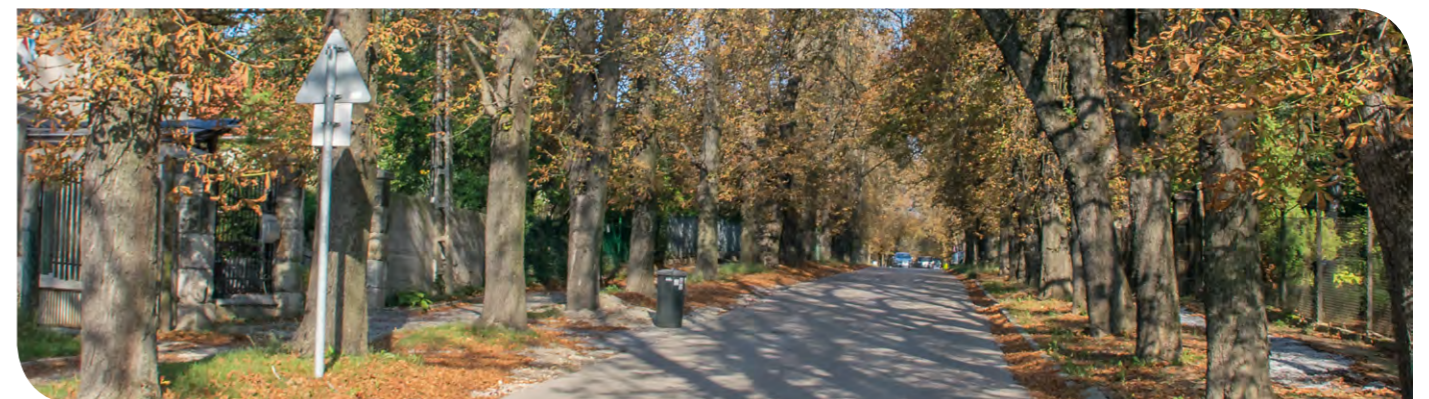
**O**któber van. A város gyönyörű gesztenyesorain színesek a levelek... Így kellene kezdődnie egy köszöntőnek, ami az őszt hívatott dicsérni. Azonban idén nem írhatunk ilyen költői gondolatokat, hiszen valószínűleg Petőfi sem pont a gesztenyefák betegség miatt lehulló leveleiben gyönyörködött. Pedig Piliscsabán most épp ez látható. De vajon miért?

A fehér virágú vadgesztenyefák egy késő őszi állapotot mutatnak. Az önkormányzat már négy ízben lepermetezte aknázómoly ellen a város közterületi vadgesztenyefáit, de ez a prevenció sem volt kellő hatékonyságú. Ám a baj nem jár egyedül, mert nem elég, hogy erősebb rovarölőszert kell az aknázómolyokkal szemben használni, ugyanis a molyokban az eddig használt szerekkel szemben egy kisebb mértékű rezisztencia alakult ki. A nagyobb baj, hogy egy újabb károsító jelent meg a fehérvirágú vadgesztenyefáknál: a levélgombásodás. De mit tehetünk?

A legtermészetesebb és legolcsóbb védekezés a lehullott vadgesztenyefák levelének elégetése, mivel a kórokozók ezeken a lehullott, össze nem gyűjtött és el nem égetett leveleken telelnek át és fertőznek újra. Ha nem is szeretjük az égetést, mert büdös és zavaró, de ezúttal muszáj. A tüzeléskor a helyi tűzgyűjtásra vonatkozó rendeletet messzemenően be kell tartani (erről olvashatnak is a 7. oldalon). Valamint megfontolandó faültetésnél, hogy a piros, a rózsaszín és a sárga virágú vadgesztenyefát ezek a károsítók nem támadják. Emiatt a közterületi fehérvirágú vadgesztenyefákat már ilyen suhángokkal pótolják, például az Egyetem utcában a kivágott kanadai nyárfák helyén is ilyen fákat telepítenek.

Sajnos, bele kell törődnünk – idén ez már nem lesz sem szebb, sem jobb, de tehetünk érte, hogy jövőre újra a zöldlombú fák alatt vihezzük gyermekeinket őszi iskolába. Addig is keressük és élvezzük az ősz többi megszámlálhatatlanul sok szépségét!

Olasz-Hartyányi Nikolett



### Megszűnt a gyógyszerári ügyeleti rendszer

Új, éjjel-nappal nyitva tartó gyógyszeriár nyílt Vörösváron. A Pilisvörösvár, Fő utca 109. alatt működő patika nemcsak hétköznap, hanem hétvégi napokon is 0–24 óráig tart nyitva, és ügyeleti díj nélkül várja a vá-



sárlókat. A nonstop gyógyszeriár megnyitásával okafogyottá vált a hétfégy ügyeleti rendszer, ami eddig működött a környékbeli patikák között, így meg is szüntették az ügyeletet. Vasárnaponként ezért ezentúl nem lesz nyitva piliscsabai patika, csak a vörösvári gyógyszeriárhoz fordulhatnak.

### Görögkatolikus mise a Iosephinumban

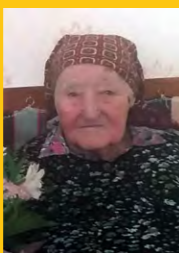
Októbertől minden hónap első vasárnapján 11 órakor görögkatolikus szentmise lesz a Iosephinum kápolnájában. A misét Cselényi István ny. parókus celebrálja, első alkalommal október 7-én.

**Hulladékszállítás**

szelktív hulladék: október 12. péntek

zöldhulladék: október 31. szerda

### SZÜLETÉS NAP



Ezúton köszöntjük **Bélik Kati** nénit, az ország legidősebb emberét, aki szeptember 19-én töltötte be **111. életévét**. Jó egészséget kívánunk!

### MEGSZÜLETTEK



Penszki Dominik 2018.08.07.

Szeles-Pfeiffer Olivia 2018.08.07.

Lukács házy Emese 2018.08.14.

Mátó Ádám Zoltán 2018.08.17.

Sági Liza Nóra 2018.08.20.

Horvátova Emma 2018.08.21.

Szijjártó-Nagy Márton 2018.08.21.

Ay Bori 2018.08.29.

Vida Zsongor 2018.08.31.

Vajda Ádám 2018.08.31.

### PILISCSABA AZ INTERNETEN:

WWW.PILISCSABA.HU  
FACEBOOK.COM/PILISCSABA

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

### MOBIL KORMÁNYABLAK

Örömmel tájékoztatjuk Tisztelt Ügyfeleinket, hogy **2018. OKTÓBER 8. NAPJÁN 09:00 – 15:00 ÓRÁIG PILISCSABA POLGÁRMESTERI HIVATALÁNAK ÉPÜLETE ELŐTT** (2081 Piliscsaba, Kinizsi u. 1–3.) lehetőségük lesz a mobil kormányablak busz által nyújtott szolgáltatások igénybevételére az alábbi ügytípusokban:

#### Személyi okmányokkal kapcsolatos ügyintézés

- személyazonosító igazolvány; útlevél; vezetői engedély; elveszett, eltulajdonított személyi okmányok pótlása, megrongálódott személyi okmányok cseréje; parkolási igazolvány kérelmek átvétele; lakcímbeküldés; NEK adatlap (regisztráció)

#### Gépjármű-ügyintézés

- járművek forgalomba helyezése, forgalomból történő kivonása, üzembentartói és tulajdonjog változásával kapcsolatos ügyek; közúti közlekedési nyilvántartás adattartalmát képező adatok változtatása; elveszett, eltulajdonított rendszám tábla, forgalmi engedély, törzkönyv pótlása; megrongálódott forgalmi engedély, törzkönyv cseréje; származás ellenőrzés iránti kérelmek átvétele

#### Egyéb feladatok

- adatszolgáltatás a személyi adat- és lakcímnnyilvántartásból, a járműnyilvántartásból, a vezetői engedéllyel kapcsolatban, illetve az előéleti pontrendszer nyilvántartásból (kérelmek átvétele); adatleltári kérelmek átvétele; egyéni vállalkozói ügyek; ügyfélkapu regisztráció; rendezési nyilvántartás; telefonos azonosítás szolgáltatás ügyfél-regisztráció; időszaki értesítés szolgáltatás igénylése



## Megemlékezés

az 1956-os forradalom és szabadságharc 62. évfordulója alkalmából

# 2018. október 23.

## 10.00

Helyszín:  
Pádua Szent Antal Iskola  
Béla király utca 72.,  
1956-os emlékmű  
Piliscsaba, Kenderesi út – Egyetem utca sarka

### ARADI VÉRTANÚK EMLÉKNAPJA

A megemlékezés október 5-én **pénteken 18 órakor** kezdődik a piliscsabai temetőben, a magyar történelem mártírjainak emlékére felállított kopjafák és emléktábla mellett.

**Emlékezzünk együtt!**

Az 1956-os forradalom és szabadságharc leverésének évfordulóján

## MEGEMLEKEZÉS

2018. november 5. hétfő 18.00  
Piliscsaba

18 órakor fátylás felvonulás indul a városházától a temetőbe.

### ELADÓ INGATLANOK

A Piliscsaba belterületén, a **Szent István király útja 32. szám alatti, 1041/1.** helyrajzi számú, kedvező adottságú ingatlan eladó. Az ingatlan „kivett lakóház, udvar”, amelynek területe 925 m<sup>2</sup>.

**Minimál ár: bruttó 14.000.000 Ft**

A Piliscsaba belterületén, a **Szent István király útja 32. szám alatti, 1041/2.** helyrajzi számú, kedvező adottságú ingatlan 1/2-ed része eladó. Az ingatlan „kivett lakóház, udvar”, amelynek területe 1283 m<sup>2</sup> 1/2-ed része, házrész 82,16 m<sup>2</sup>.

**Minimál ár: bruttó 11.000.000 Ft**

A Piliscsaba belterületén, a **Levente utca 13. szám alatti, 211.** helyrajzi számú, kedvező adottságú ingatlan eladó. Az ingatlan „kivett bölcsőde”, amelynek területe 957 m<sup>2</sup>, az épület alapterülete 352 m<sup>2</sup> + 72 m<sup>2</sup> pince.

**Minimál ár: bruttó 31.150.000 Ft**

Az ingatlanok előzetes telefonos egyeztetés után (06-26-575-500/249 mellék) megtekinthetők. A pályázóknak az ajánlatot és az 500.000 Ft pályázati biztosíték befizetését igazoló bizonylatot zárt borítékban, legkésőbb 2018. október 15-én 10.00 óráig van lehetőségük beadni Piliscsaba Város Önkormányzat Polgármesteri Hivatal (2081 Piliscsaba, Kinizsi Pál u. 1–3.) ügyfélszolgálatán.

A pályázati felhívás teljes anyag megtekinthető a [www.piliscsaba.hu](http://www.piliscsaba.hu) oldalon.

### LÉPJ EGY SZINTET – LÉGY TUDATOS!

**MINDEN EMBER EGYEDI, MEGISMÉTELHETETLEN CSODA.**

Foglalkozz a testeddel! Mit tehetsz? Mit ehetsz? Gyere, ismerd meg annak csodálatos működését és építsd be a tanultakat hétköznapjaidba! Találd meg az egyensúlyt!

Várunk sok szeretettel a Pilisi Egészségügyi Októberi Klubnapján. A részvétel díjmentes, de regisztrációhoz kötött a 06 30 647 9379-es számon.

**KÖSZÖNJÜNK!**



**IDŐPONT:**  
2018.10.11.  
csütörtök délután  
16:00

**HELYSZÍN:**  
Céh Egyesület  
2081 Piliscsaba,  
Templom Tér 13.

**A PILISI EGÉSZSÉGSÜLI**

**Zöldség életmódklub**  
szeretettel meghív minden érdeklődőt

## Készételeink szép új világa

### Ízfokozók, színezékek és az élelmiszeripari adalékanyagok az ételünkben

2018. október 18. 17.30

**Piliscsaba Bajcsy-Zsilinszky u. 9.**

A részvétel ingyenes

**A klubot vezeti: dr. Benda Judit**  
táplálkozástudományi szakember  
gyógyyszerész

[www.keterezegyh.hu](http://www.keterezegyh.hu)

06 30 577 90 15



## Polgármesteri beszámoló

### Beadtuk a pályázatunkat helyi piacra

A Pénzügyminisztérium *Helyi piacok fejlesztése Pest megye területén* címmel pályázatot írt ki önkormányzati tulajdonú helyi piacok kialakítására, illetve fejlesztésére. A támogatás célja többek között a helyi gazdaság fejlesztése, a kereskedelmi és szolgáltató funkciók bővítése a településen, a helyi termelők, mezőgazdasági termeléssel, feldolgozással és értékesítéssel foglalkozó vállalkozások piacra jutásának elősegítése. Tekintettel arra, hogy Piliscsaba már rendelkezik „piaci” múlttal, szinte magától értetődő volt, hogy a képviselő-testület rendkívüli ülés keretében úgy döntött, hogy indulunk a pályázaton.

2009 és 2010 között a Karitászs épülete melletti színben működött már piac. Az akkori piac önkormányzati önerőből jött létre,

pályázati anyag vizesblokkok kialakítását és biztonsági kamerák elhelyezését is tartalmazza.

Egy helyi piac működésének csak nyertesei lehetnek: az őstermelői értékesítési mód



a termelők számára a globális ellátórendszerhez képest kedvezőbb alkupozíciót biztosít, és nem utolsósorban ne feledkezzünk meg arról, hogy egy jól működő piac társadalmi és környezeti előnyöket is generál. A pályázatkezelő rendszer szerint a 24. pályázó Piliscsaba, bizakodók vagyunk!

### Hangfoglaló

Az önkormányzat ez év februárjában indult a Nemzeti Kulturális Alap Zeneművészet Kollégiuma által kiírt Hangfoglaló pályázaton. A pályázat alapvető célja városi zenei koncepció kidolgozása. A koncepció kidolgozásához azonban mindenekelőtt arra van szükség, hogy feltérképezzük, mink van, hogy tisztán lássuk, a zenei életet tekintve miben erős Piliscsaba, miben szükséges fejlődnie, és nem utolsósorban, hogy közösen megfogalmazzuk, merre menjünk tovább.

A városi zenei koncepció kidolgozásához egy kisebb szakmai csapat állt össze, akik szeptember 31-én a Szepesi Mezőgazdasági Szakgimnázium dísztermében megszervezték az első lakossági fórumot. A lakossági részvétel ugyan alacsony volt, de a megjelentek igen aktívak voltak, és érdeklődő kérdésekkel, konstruktív hozzászólásaikkal támogatták a szakmai csapat munkáját. Mint ahogy a fórumon is elhangzott, a most készülő zenei koncepció egy terv, amelyet várhatóan november környékén a szakmai előkészítő bizottság a képviselő-testület elé tár. Mindezt azonban még megelőzi egy közvéleménykutatás, így online és papír alapon is a kérdőívek kitöltésére buzdítunk majd minden piliscsabai lakost, különösen azokat, akik úgy érzik, hogy felelősséggel tartoznak a város zenei, kulturális életéért, és mindazokat, akik úgy érzik, hogy tehetnek annak javításáért.

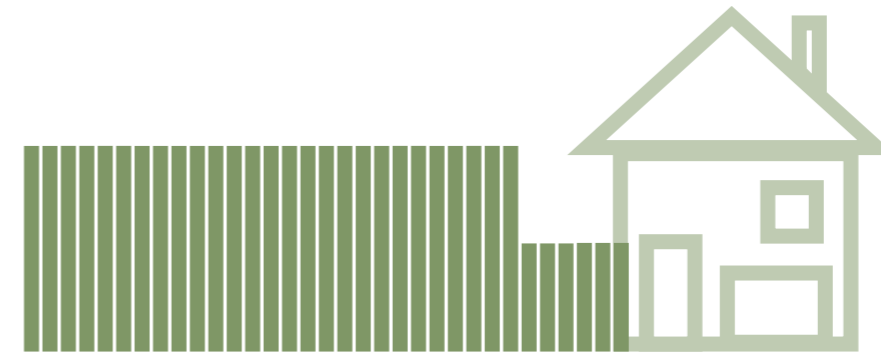
### Játékról játékra

Augusztus 27-én befejeződött az Erdész-kerti Óvoda játszóterének megépítése, így szeptemberre már új, színes játékok várták a gyerekeket. A területen fészekhinta, mérleg-hinta, lengőhinta, homokozó, két rugós játék és két kis akadálypálya létesült.



A lapzárta napján pedig már javában megkezdődött az új, erdész-kerti játszótér kivitelezése is, közvetlenül az óvoda mellett. A terület biztonságos kerítést kap, a zöld növényzetet is szükség szerint igazítjuk. A játszótér 100% önkormányzati forrásból valósul meg.

Farkas András  
polgármester



# HÁZUNK TÁJA TÁJUNK HÁZA

Építészeti Tájegységi Arculati  
Kézikönyv készül,  
gondolkodjunk közösen!

Jövő év tavaszára készül el a Pilis térség arculati kézikönyve. A kiadványtervezet összeállítása a szakmai konzultáció mellett széles körű társadalmi bevonással történt. Ennek keretében a nyár folyamán a szerzők a szakma részére munkaidőt megbeszéléseket, a lakosság számára pedig tájékoztató fórumokat rendeztek Piliscsabán, Budakalászon és Keszthelyen. Valamennyi helyszínen a munka sikerét nagyban elősegítő javaslatok hangzottak el az érdeklődők – helyi lakosok és a különböző szervezetek, egyesületek képviselői – részéről. A beszélgetéshez jó alapot szolgáltatott a kézikönyvhöz kapcsolódó kérdőív. Ez utóbbit sokan, akik személyesen nem tudtak eljönni, interneten küldték vissza a szerzőknek. A legtöbben a tájkép, a hagyományos beépítés, az egyes jellegzetes épületek védelmét, korszerűsítésükhöz adott szakmai segítséget és a közterület fontos szerepét emelték ki, különös tekintettel a fasorokra.

Budakalász városa 2016-ban máig élő térségi összefogást hívott életre egy Pilisi Építészeti Útmutató összeállítása érdekében. Kezdeményezéséhez 23 pilisi település, köztük Piliscsaba is örömmel csatlakozott. Közös üggyé vált egy olyan hiánypótló építészeti útmutató megvalósítása, mely az építészeti értékek megőrzése mellett sillabuszként szolgált volna az építési, felújítási szándékozónak. Időközben az építészeti útmutatók ügye kormányzati szintre emelkedett, minden településre Települési Arculati Kézikönyv, ún. TAK készült 2017 decemberéig. A Pilisi összefogás azonban a TAK-ok megszületésével sem szűnt meg. A budakalászi kézikönyv

szerzőcsapata (DNS-Műterem és DZone Kft. konzorciuma) nyertes pályázóként a pilisi térségre vonatkozó ÉTAK-ban foglalhatja össze a 2016-ban közösen megkezdett munkát, az akkor lefektetett alapelvek mentén, és az egyes települések aktív partneri részvételével.

Egy térség ereje a közös gondolkodásban és a tudás megosztásában rejlik, ezért nagy jelentőségű a Pilis egyediségét adó értékek, jellemzők és összefüggések feltérképezése, régió szintű bemutatása és a településeket összefűző régiós összefüggések felismerése. A Lechner Nonprofit Kft. megbízásából, a KÖFOP-1.0.0-VEKOP-15-2016-00037 azonosító számú projekt keretében összeállítandó ÉTAK jelentősége nem csekély: iránytű lehet például a döntésekben (helyi, térségi, országos szinten), és zsinórmérték lehet a lakosság számára is, hasznos és követendő példákat felsorakoztatva. Ugyanakkor fontos látni, hogy ez korántsem az egyes települési kézikönyvek sorolása. Ez egy összegző, a térség esszenciáját adó munka, melyben nagy hangsúlyt kap a táj mint a fejlesztések befogadó közege, a külterületek, valamint a közterület mint a legfontosabb arculati összefogó elem.

A kézikönyv tervezetét novemberben bocsátják véleményezésre, melynek keretében újabb fórumok kerülnek meghirdetésre a szakma és a lakosság részére, három helyszínen. Ennek részleteiről a helyi önkormányzat honlapján, valamint a Pilisi Arculati Kézikönyv közösségi oldalon lehet majd tájékozódni. A szerzők a véleményezés során is számítanak a lakosság aktív részvételére.

Dénes Eszter



## MIKOR SZABAD KERTI HULLADÉKOT ÉGETNI?

A kerti hulladékot elsősorban hasznosítsuk: komposztáljunk. A főleges tűzrakás során keletkező füst szennyezi a környezetet (ld. Benda Judit írását az előző lapszámban), és a szomszédokat is zavarja. A zöldhulladékot, amit valamilyen okból nem tudunk komposztálni, legközelebb október 31-én, szerdán szállítják el a házhoz menő rendszerben.

Van olyan eset, amikor a lomb elégetése az ésszerű megoldás: a beteg, molyfertőzött gesztenyelomb újrafertőzését a lehullott lomb elégetésével akadályozhatjuk meg.

A kerti hulladékok égetése az év nagy részében tilos, kizárólag március 1-től május 1-ig és szeptember 20-tól november 30-ig végezhető, ezen belül is hétköznap 14.00 órától este 18.00 óráig, szombaton pedig 16.00 órától 18.00 óráig. Ünnepeken és vasárnap az égetés egész évben szigorúan tilos.

A növényi hulladék égetése kizárólag személyes felügyelet mellett történhet. Az égetendő kerti hulladék nem tartalmazhat más kommunális, illetve ipari eredetű hulladékot (PVC, gumi, egyéb veszélyes hulladékok stb.) Füstköd riadó elrendelése esetén a kerti hulladék égetése szigorúan tilos!

## INGYENES TANÁCSADÁSOK

### JOGI TANÁCSADÁS

2018. október 8-án, hétfőn 15 és 16 óra között – illetve minden hónap 2. hétfőjén – Piliscsaba Város Önkormányzata Családsegítő és Gyermekjóléti Szolgálatánál ingyenes jogi segítséget nyújt Pergerné dr. Bodnár Klára. A tanácsadás előre egyeztetett időpontban, bejelentkezés alapján vehető igénybe.

Érdeklődni, illetve időpontot kérni a Piliscsaba Város Önkormányzata Családsegítő és Gyermekjóléti Szolgálatánál (2081 Piliscsaba, Templom tér 13.), a 26/375-143-as telefonszámon, vagy közvetlenül az ügyvédnőnél a 30/560-3038-as telefonszámon lehet.

### PSZICHOLÓGUSI TANÁCSADÁS

Zelei Zsolt szakpszichológus tanácsadása hétfőnként 14:30 és 18:00 között

## Kitüntető címek

**A** 8. Egészségnap, sportágválasztó és a felújított klubház öltözőinek felavatása alkalmából Piliscsaba Városának Képviselő-testülete Piliscsabáért Emlékplakettet és sportolói kitüntető címeket adományozott. Az ünnepségen megjelent Csenger-Zalán Zsolt országgyűlési képviselő, Farkas András polgármester, Bácskai Beáta alpolgármester, Simon Gyula közrendvédelmi tanácsnok, Styevola István, a pénzügyi-fejlesztési bizottság elnöke, az építkezés kivitelezője, Bella Attila vállalkozó és Koós Gábor, az építkezés műszaki ellenőre.

**Piliscsabáért Emlékplakett kitüntető címben részesült: Szabó János**



Szabó János több mint 30 éve lakik Piliscsaba-ban. Évek óta lelkes, önzetlen támogatóként vesz részt szinte minden piliscsabai rendezvényen. Fényképeivel és képes tudósításaival fáradságot nem kímélve tájékoztat bennünket a helyi eseményekről. Példamutató közösségi tevékenysége Piliscsaba Város Önkormányzata és a közösségei számára egyaránt fontos.

**Piliscsabáért Emlékplakett kitüntető címben részesült: a Piliscsabai Sportegyesület**



Településünk életében mindig fontos volt a közösségi és a versenysport. Ebben kiemelkedő szerepe van a Piliscsabai Sportegyesületnek, amely 1928-ban jött létre, idén lett 90 éves. A sikerek a lelkes vezetői gardának, az edzők felkészültségének, az évek alatt összekovácsolódott sportközösség erejének köszönhetőek.



# EGÉSZSÉGNAP

**Egészségnap, sportágválasztó, díjátadás, klubházátadás... ennyi minden 24 órában!**

**R**eményeink szerint nemcsak nekünk telt kellemesen, tartalmasan és vidáman a pénteken este és szombaton délelőtt zajlott programok mindegyike.

Pénteken este előadásokkal vártuk az érdeklődőket, Szabó Bálint, az Állami Egészségügyi Ellátó Központ főosztályvezetője bemutatta, hogy az egészségügyben már tavaly novemberben bevezetésre került betegtörzsadat-rendszer milyen előnyökkel jár a polgárok számára házi-orvosi, szakorvosi és kórházi ellátásaik területén. Dr. Kelemen Rita házi-orvosunk pedig az igénybe vehető szűrővizsgálatokról tartott előadást, néha a statisztikai adatokkal sokkolva a hallgatóságot, vagy inkább felhívva a figyelmet a saját magunk érdekében tett megelőzés fontosságára. Dr. Gergelyné dr. Tamás Mária a családokban előforduló stresszhelyzetek kezeléséről tartott előadást.

A szombati egészségnapi szűréseken, konzultációkon és tanácsadásokon közel 600-an vettek részt, a masszázsbemutatóknak és az újdonságnak számító szűréseknak (prosztatata, érszűkület, neuropátiás fájdalomcsillapítás) óriási sikere volt.

Dr. Benda Judit egészséges ételeit mind pénteken, mind szombaton megkóstolhatták a résztvevők. Mindenki megtapasztalhatta, hogy a titok étkezésünk megreformálása érdekében a tápanyagok megválasztásában és az elkészítési eljárásokban rejlik.

A sportágválasztót idén is széles érdeklődés övezte, a korábbi résztvevőkön kívül új bemutatkozók is jelen voltak. 14 sportág és sportegyesület mutatkozott be, számos újdonsággal. Akadálypályát és gyerekeknek házi-versenyt rendeztek a Pilis Mountin Race szervezői. Irány az erdő! – erdei futáson vehettek részt a tájfutás kedvelői. A hip-hop dance sportegyesület és a kangoo-jumping mozgásforma is nagy sikerrel mutatkozott be. Óvodásainknak sorversenyeket szerveztek az óvónők, ajándékuk az udvari játékok bővítését szolgálja. Örömmel szolgált, hogy a FÉBÉ az uszodai lehetőségeit és masszázskeléseket nép-

szerűsítve szintén jelen volt a rendezvényen.

A klubház felújítása pályázati támogatással valósult meg az elmúlt hetekben, átadása a programsorozat részét képezte. Csenger-Zalán Zsolt országgyűlési képviselőnk is hangsúlyozta, hogy a sportra szánt támogatások, pályázati pénzek a legjobb befektetések egészségünk megőrzéséhez. Gáspár Zsolt, a PSE elnöke beszédében kiemelte, hogy az utánpótlás korosztályban a gyermekek létszáma megduplázódott az elmúlt néhány évben. A pályázati támogatás a legjobb helyre érkezett!

Óriási köszönet a segítőknek, hiszen ilyen széles körű program nem valósulhat meg összefogás nélkül. Vannak, akik évek óta főszponzorokként segítik a rendezvényünket (Richter Zrt.), számos szűrés az ő segítségükkel valósulhatott meg. Külön köszönet a felajánlóként részt vevő személyeknek: Kovács Ildikó, Radnóti Eszter, Izsák József, Jungwirth Erzsébet, a Pilis Egészségügyi, a Communication Concept Kft. hostessei. Köszönet a támogatóknak: az MCM élelmiszerüzlet tulajdonosai, Árkus Irodatechnika Kft., Pont kereskedés, Idared Kft. Almásbolt, Hidasi Tibor. Köszönet azoknak, akik aktívan segítettek a szervezésben, részvételben, támogatásban: Böhm Krisztina, Róbert Nóra, Triffné Magyar Andrea, Német Nemzetiségi Önkormányzat, PSE edzői, Polgárórság, Céh Egyesület. Köszönjük az önkénteseknek, akik felajánlották segítségüket a program lebonyolításához: Zalczerné Csósz Anna, Bernáth Péter, dr. Süveges Gáborné. Köszönjük a Pivi és a MIKK dolgozóinak, a Családsegítő szolgálat dolgozóinak segítségét.

Reméljük, hogy 2019-ben is lehetőséget kapnak a piliscsabai polgárok arra, hogy helyben a sport, a szűrések és a kezelések segítségével az egészségtudatosság és az egészségmegőrzés mindenkinek szívügye maradjon!

Bácskai Beáta alpolgármester

További hírek, képgalériák:  
[www.facebook.com/egeszsegnappiliscsaba](http://www.facebook.com/egeszsegnappiliscsaba)



## Piliscsaba Junior Sportolója: Udvari Zsófia



Udvari Zsófia a PSE Shindo keretében kezdte meg pályafutását. A Budapest Open és a 2017 novemberében megrendezett párizsi Európa Kupán bronzérmet szerzett. A gyors fejlődést, a nemzetközi és hazai eredményeket az követte, hogy a Vasas SC Karate Szakosztályánál folytatja tovább sportolói tevékenységét. 2018 februárjában az oroszországi Szocsiban az U16 mezőnyben egyedül ő képviselhette Magyarországot. Új egyesületében sok sikert kívánunk!

## Az Év Sportolója: Triff Gergely



Gergely elhivatottsága a sportág iránt nagy példa. Valódi inspiráló személyiség, számos csapatban tevékeny, motorja a közönségnek. Teljesítménye nemcsak reményt, hanem iránymutatást is ad a többieknek. A Triff Gergelynek most átadott díjjal ösztönözni szeretnénk mindazokat, akik nem kiemelkedő csúcseredményt értek el, hanem a kevésbé dicsőséges, „szolgáló” háttér-munkában igazi bajnokok.

## Piliscsaba Senior Sportolója: Dr. Farkas Elek



33 év alatt kétszázal több teljesítménytűrán vett részt. 2017-ben, 74. életében 7 túrát nemcsak szintidőn belül, hanem korelnökként teljesített. Legutóbb 2016-ban, 72 évesen a Balaton-átúszást is teljesítette – immár sokadik alkalommal.

A laudációk teljes szövegét a [piliscsaba.hu](http://piliscsaba.hu) oldalon olvashatják.





## A KÁRPÁT-MEDENCE KELETI VÉGÉN

I. augusztus 20-án is megtartották a hagyományos Szent István-napi ünnepséget a székelyföldi testvértelepülésünk, Kézdiszárzapatok feletti Perkő hegyen. A Kárpát-medence keleti végén évszázadok óta gyűlnek össze búcsúra a környező településeken lakó székelyek ezen a helyen. Kiemelkedő jelentősége van annak, hogy az ott élő családok ezer éven át védték itt a végeken Magyarországot, és őrzik ma is a magyar kultúrát, nyelvünket, hagyományainkat. Kézdiszárzapatok vezetőinek meghívására az idei ünnepségen Farkas András, Piliscsaba polgármestere is részt vett.

BA



## TUDOMÁNYOS EMLÉKÜLÉS

A Sárközy Péter Tudományos Emlékülést 16. alkalommal rendezték meg városunkban. Az esemény házigazdájá dr. Solti Gábor ötletgazda, a rendezvény idejéig a Kárpát-medencei öko-gazdálkodás volt. A megjelenteket Farkas András polgármester köszöntötte. Dr. Tordas Márta, az Agrárminisztérium osztályvezetője előadásában a falugazdász programra és a vidéki agrárgazdaság fejlesztésének fontosságára hívta fel a figyelmet, valamint a minisztérium most induló, 2020-ig tartó „akciótervnek” fő céljait is ismertette.

BA



## III. PILISCSABAI CSALÁDI NAP ÉS BOREST

Az utóbbi években egyre népszerűbbek a borfesztiválok, és igazi reneszánszukat élik a minőségi borok és az igényes borfogyasztás. Így azok sem csatlódtak, akik szeptember 8-án ellátogattak a Klarissza-udvarba, a Piliscsabai Vállalkozók Céhegyesülete által szervezett III. Piliscsabai Családi Nap és Borestre. A kellemes, még nyarat idéző délutánon 17 borász akár 34 zamatos borát is megkóstolhatták azok, akik részt vettek a már hagyománynak tekinthető rendezvényen.

Erre az eseményre a zömében piliscsabai borászok olyan borokat hoztak el, amelyeket már borversenyeken is bemutatnak és díjaztak. A nyílt borest célja pedig az volt, hogy ezúttal ne csak a szakmai zsűri, de a széles közönség is megkóstolhassa ezeket a nedűket.

A rendezvény házigazdái, Bartha Miklós és Papp Zsolt Péter profi szervezők tették ismét tanúbizonyságot. Az udvarba belépve Nagyvári Lajos harmonikajátéka fogadta a vendégeket, emellett sült kolbász és kürtöskalács illata töltötte be a levegőt. A rendezvény ingyenes volt, bort kóstolni egy egyedül, gravírozott pohár megvásárlása után lehetett, és a több mint száz vendég szép emlékként haza is vihetett a többször újrátöltött kóstolópoharakat.

A gyerekek sem unatkoztak, míg a szülők kóstolgattak, hiszen megismerkedhettek a mustkészítéssel, sőt kipróbálhatták a szőlőpréslést is.

A rendezvényen az alábbi borászok képviselték magukat borokkal:

**Andrási Zsolt:** Cserszegi fűszeres, **Bartha Miklós:** Pinot noir rozé, Sauvignon blanc, Chardonnay, **Bellovits István:** Cabernet



sauvignon-merlot, Otelló rozé, **Drevenka Antal:** Cabernet sauvignon, **Gáll József:** Királyleányka, Fehér cuvée, **Gyarmati Tamás:** Somlói juhfark, **Huszár Károly:** Chardonnay, Cserszegi fűszeres, Kadarka, Kékfrankos rozé, Klotild cuvée, **Kiss Csaba:** Furmint-hárslevelű cuvée, Pinot noir rozé, Sauvignon blanc, Tokaji édes cuvée, Cabernet sauvignon, Cabernet franc, Vörös cuvée, **Kretz István:** Rizlingszilváni, **Kretz Péter:** Cabernet sauvignon rozé, **Papp Zsolt Péter:** Irsai Olivér, Sauvignon blanc, **Peller Balázs:** Zenit, Olaszrizling, **Rozovits Levente:** Pinot noir siller, **Rucska László:** Pinot noir rozé, **Simon Miklós:** Olaszrizling, **Szekerés József:** Otelló, Zweigelt rozé.

Ezúttal 2016-os és 2017-es borokat kóstolhattak a vendégek, de a borászok már előre tekintenek. Hiszen a korai szüret után, amikor már forrnak a borok, abban reménykednek, és úgy is ígérkezik, hogy a 2018-as évszázad jobb lesz, mint a tavalyi. Tehát érdemes lesz jövőre (is) ellátogatni erre az igazán jó hangulatú borestre.

PP

## A TELEKOM 21. SZÁZADI HÁLÓZATTAL PILISCSABÁN

Magasabb sebességre kapcsol a Telekom Piliscsában, ahol a szeptemberi hálózatfejlesztésnek köszönhetően jelentősen javul az interneten elérhető szolgáltatások és a televíziózás minősége.



A Telekom intenzív hálózatfejlesztésének eredményeként a szolgáltató országwide összesen több mint 3,4 millió elérést biztosít. Piliscsában már több mint 2600 háztartásban vagy telephelyen érhető el az 500 Mbit/s letöltési sebességű hálózat, melynek köszönhetően a weboldalak egy szempillantás alatt megjelennek a kijelzőkön, az óriásfájlok sokkal hamarabb letöltődnek az eszközünkre, az élő adásokat pedig akadózásmentesen nézhetjük a neten.

A fejlesztéssel a televíziózás is élménydúsabb lesz: a HD kép- és hangminőség által még részletgazdagabbá válik a tévénézés, aminek egyaránt örülhetnek a látványos mozi- vagy természetfilmek kedvelői, a sportrajongók, vagy akár a meséket kedvelő gyermekek. Mindezt a Telekom IPTV magasabb szinten hozza el nappalainkba: a széles csatornakinálatot biztosító csomagok tartalmazzák az Archiv Tv szolgáltatást is, amely három napig lehetővé teszi, hogy egyes műsorok esetében visszanezzük az

elmulasztott kedvenceinket. A TVGo-t használó ügyfeleknek pedig már útközben sem kell lemaradniuk a tévéműsorról, mert akár a mobiljukon, tabletjükön is követhetik a kiválasztott csatornáikat. A Moziklub 6000 filmje, sorozata, meséje pedig a mozi szerelmeseinek hozza el a szórakozás magasabb élményét.

Ezzel párhuzamosan a Telekom mobilhálózata is látványos fejlődésen megy keresztül: a piacvezető távközlési szolgáltató szupergyors, 4G infrastruktúrája világviszonylatban is a legjobbak között van.

A Telekom szeptemberben megújult Magenta 1 kedvezménycsomagjával azon ügyfelek, akik a vezeték nélküli előfizetésük mellé mobil és IPTV szolgáltatást is választanak, akár 30% havidíj kedvezményt kaphatnak a vállalattól. (x)

\* a sajtóközleményben kínált sávszélesség szerepel, a garantált sávszélesség megtalálható a Telekom honlapján, illetve az ÁSZF-ben



## 25 ÉVES A PILISCSABAI EUROKNIFE BT.

Huszonöt éves jubileumát ünnepelte a hétvégén a német érdeklőségű, jelenleg 200 főt foglalkoztató EuroKnife Bt. A cég 1993. szeptember 15-én kezdte meg az ipari kör- és egyenes vágókések gyártását Piliscsában. Az elmúlt 25 évben a vállalat életében előfordultak hegyemenetek és az elkerülhetetlen lankásabb időszakok is. Ez idő alatt Magyarországon a cég több mint 15 millió darab ipari körkést állított elő, amely körülbelül 12 ezer tonna acéllemez és különböző méretű cső darabolását, hőkezelését és megmunkálását jelentette. A kezdeti 6 főhöz képest a cég ma 200 főnek ad biztos és hosszú távú megélhetést Piliscsában és vonzáskörzetében. Az EuroKnife Bt. egy német családi vállalkozás, a Dienes Gruppe magyarországi leányvállalata. Termékeit, az ipari vágókéseket a legkülönbözőbb iparágakban különböző fajta – fém, papír, gumi, textil – vágására használják fel.

A jubileumi ünnepséget a cégcsoport tulajdonosa, Bernd Supe-Dienes úr nyitotta meg. Beszédében méltatta a vállalat belföldi és nemzetközi eredményeit az elmúlt 25 évben. Megnyitóban kiemelte a cég fejlődését, többek között megemlítette, hogy magyarországi „leányterülete” az alapításkori 900 m<sup>2</sup>-ről közel 4000 m<sup>2</sup>-re emelkedett. A gépek száma csaknem 170-re gyarapodott, ezek között megtalálhatók a korosabb, „tapasztaltabb” esztergáktól kezdve a legmodernebb robottechnikát alkalmazó automata megmunkáló gépek is. Supe úr megnyitóját követően a cég jelenlegi vezetője, Kiss Zoltán foglalta össze számokban az elmúlt időszakok fejlesztéseit, beruházásait, valamint a cég egyre fejlődő kapcsolatait különböző képző intézményekkel, többek között a piliscsabai Szepesi László Mezőgazdasági Szakközépiskolával és a Miskolci Műszaki Egyetemmel. Összefoglalójában kiemelte az EuroKnife elkötelezettségét a dolgozók hosszú távú foglalkoztatása, a munkakörülmények, a munkabiztonság folyamatos javítása iránt.

A megnyitót követően a cég vezetői jubileumi ajándékokat adtak át a cégnél több mint 20 évet eltöltött 14 hűségű munkatársuknak. A jubileumi díszebédet megelőzően a vállalat dolgozóiból álló zenekari együttesek ünnepi hangokkal szórakoztatták a vendégsereget.

A jubileumi rendezvény örömeiben osztozott Farkas András, Piliscsaba polgármestere is, aki a programokat követően mondott gratuláló és az elkövetkező évekre vonatkozóan biztató szavakat a cég minden munkatársának. (x)



# TANÉVKEZDÉS 2018

## ISKOLA ÉS KÖZÖSSÉGI TÉR

Iskolánk külső és belső megújulással vár neki a 2018–2019-es tanévre. A nyári folyamán megkezdett átalakítások a vége felé közelednek. Az új tantermet már birtokba is vehették diákjaink, és hamarosan elkészülnek az új öltözők a hozzájuk kapcsolódó vizesblokkal.

2018. szeptember 3-án 186 tanuló, ebből 31 első osztályos nyelvtanórási nemzetiségi oktatási formában kezdte meg tanulmányait. Ismerve a diákokra nehezedő egyre nagyobb terheket, az a célunk, hogy a nemzetiségi gyökerek és hagyományok ápolása mellett lehetőséget biztosítsunk tehetségük kibontakozására. Azt szeretnénk, hogy az iskola ne csak a tanulás színtere



legyen, hanem egy olyan közösségi tér, ahol a gyermek jól érezheti magát, és hasznosan töltheti el akár szabadidejét is. Kollégáink mindent megtesznek annak érdekében, hogy a naprakész tudás átadásán kívül partnerként álljanak a diákok mellett az élet minden területén.

Ruskó András

„Geduld und Fleiß, und ich bin überzeugt, ich werde alles erreichen, was ich will.”

Leo Tolstoj

## ÚJ ÉV, ÚJ ÉLET A PILISCSABAI ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN

Hosszas várakozás után teljesült kívánságunk, vagyis több mint százéves iskolánk újra fogadja első osztályos tanulóit. Vezetői programom célkitűzései lassan valóra válnak.



Sport fakultációs, angol nyelvi előkészítő 1. osztályunk elindult a 2018/2019-es tanévben. Egész napos rendszerben fogjuk tanítani tanulóinkat a sportfoglalkozások, tanórák és szabadidős projektek váltakoztatásával.

Jelenleg 12 fős az 1. osztály, mert néhány tanuló más intézménybe is felvettek, illetve voltak olyanok is, akik kívárták, hogy valóban indul-e az osztály, és csak most írták be gyermeküket. Úgy gondolom, hogy az októberi statisztikában fog megjelenni a végleges létszám.

Felső tagozatunk kifutófélben van, így ebben a tanévben csak 6., 7. és 8. osztályunk van 16 fővel.

Intézményünk belső profilját sikerült teljesen átalakítani. Termeinket fel-



újítottuk, berendezéseinket, felszerelésünket folyamatosan cseréljük. Szakos ellátottságunk 100%-os. Minden reményünk megvan, hogy a Piliscsabai Jókai Mór Általános Iskola nemcsak új tanévet, de új életet is kezdett városunkban.

Virágh Norbertné  
intézményvezető



FARKAS ANDRÁS  
polgármester

A most induló nevelési program közvéleménykutatás alapján alakult ki. Személy szerint nagyon örülök az újrakezdésnek, mert úgy gondolom, hogy azon az oktatási palettán, ami Piliscsabán jelen van – családi napközitől az egyetemig minden megtalálható –, szükség van városi, állami iskolára is. Büszke vagyok a tanárainkra, akik az elmúlt években kitartottak, jó tanári csapat kezd meg a diákok oktatását!

## AKI MINDVÉGIG KITART...

Ezzel a bibliai mondattal kezdte Ujházy András a Páduai Szent Antal Iskola 24. tanévét megnyitó beszédét. Példaként az úszó Eb-n aranyérmes Milák Kristófot és Kapás Boglárkát hozta. Egyikük rajt-cél győzelmet aratott, másikuk az utolsó ötven méteren verte meg a mezőnyt. Mindkettőhöz hatalmas önismeret és hit kellett: tudni, hogy végig bírom azt a gyilkos tempót, amivel mindvégig mindenki előtt vagyok, illetve tudni azt, hogy nekem csak a végén jön el az időm, nem szabad korábban megindulnom, mert akkor nem bírom végig. Más eredményesek, más taktika. A tanév folyamán



hasonló utat kell bejárnia tanárnak, diáknak egyaránt. Helyes önismerettel kell rendelkezni mindenki, hogy eredményesen célba érjen. Nem szabad, hogy idő előtt elfogyjon az energiája. Aki mindvégig kitart, az üdvözlő, azaz csak az tölti be élete célját.

Az iskola zökkenőmentesen kezdte a tanévet. Az elsősök száma 51 fő, közülük 40 piliscsabai lakos. Az iskola létszáma 550 diák. Az alapfokú művészeti oktatásban közel 400 tanuló vesz részt, többek között tanszakon is. Az idei tanév fontos feladata, hogy a szeptembertől bevezetett elektronikus napló használatát mindenki elsajátítsa, és ezzel az iskola és a családok közötti kommunikációt elősegítse. Természetesen a cél az, hogy az elektronikus kommunikáció ne váltsa fel a személyes kapcsolatot, hanem segítse működését. Mindenkinél sikeres tanévet kívánunk!

Páduai Iskola

## ELINDULT AZ ÚJ TANÉV A PALÁNTÁBAN

Tavasszal lehetett olvasni arról, hogy bővül a Palánta Általános Iskola, a 2018–19-es tanévben két első osztályt indítunk, az egyik Piliscsabán lesz. Terveink ellenére mind a 9 osztályunk a pilisvörösvári épületben indult el, immár 180 diák kezdte meg iskolánkban az új tanévet. Ezen változás miatt a nyári munkák jelentősen besűrűsödtek, hiszen közel három hét alatt ki kellett alakítanunk egy új tantermet Pilisvörösváron. Ám a váratlan helyzetnek köszönhetően ismét kiderült, hogy egy nagyon segítőkész és aktív szülői közösségünk van, és a szeptember 3-ai tanévnyitóra mindennel elkészültünk. Az pedig, hogy valamennyi – eredetileg a piliscsabai telephelyre beiratkozó – család továbbra is bizalmat szavazott iskolánkban, külön nagy öröm és megtiszteltetés számunkra.



Egyelőre tehát sajnos nem indul Palánta Piliscsabán, de az iskolát fenntartó egyesület vezetősége továbbra is azon dolgozik, hogy az akadályokat minél hamarabb leküzdjük, és megtaláljuk azt az épületet Piliscsabán, ahol a következő évek alatt egy új Palánta Iskola fejlődhet ki – a már 22 éve működő intézmény mellett. S bízunk abban is, hogy a következő Hívogató foglalkozássorozatot is majd két új osztálynak hirdethetjük meg!

Esztergomi Katalin igazgató

## TÁGABB ÉS SZEBB TÉRBEN FOLYTATÓDIK A TANODA PROGRAM PILISCSABÁN

Az iskolai tanévkezdéssel egy időben a Piliscsabai Tanoda is újra nyitotta kapuit, várjuk régi és új diákjainkat! Nyáron néhány foglalkozás és egy jól sikerült balatoni tábor jelentette a tanoda programját, az őszi kezdésre pedig megújult és kibővült terekkel várunk neki a munkának. A települési önkormányzat vezetőinek és munkatársainak segítségével és más támogatóknak köszönhetően a tanoda által bérelt épület ugyanis jelentős megújuláson ment keresztül.

Az új fényforrások, a tiszta, fehér falak és az új burkolatok lényegesen jobb körülményeket biztosítanak tanuláshoz, játékhöz és beszélgetéshez egyaránt. Több teremben helyeztük el a számítógépeket és a tanulószarkokat, így a különböző tanulócsoporthoz, tanuló párok nyugodtabb körülmények között dolgozhatnak majd. A kisebbek számára egy cuki játszósarkot terveztünk, ahol lazíthatnak, játszhatnak egy kicsit. A

korábban a Piliscsabai Nyugdíjas Egyesület által használt terembe is a tanodás fiatalok költöznek be hamarosan, Sanyi bácsinak és Marika néninek ezúton is köszönjük a barátságos és együttműködő támogatást, és további minden jókat kívánunk az egyesületnek!

A Tanoda legfontosabb feladata az őszi időszakban újabb tanulók és családok bevonása a programba, biztatunk minden érdeklődőt, hogy forduljon hozzánk bizalommal! Emellett számos programot valósítunk majd meg, a cikk megjelenésekor már túl leszünk a legendás Lecsófesztiválon, de lesznek kisebb-nagyobb kirándulásaink, ellátogatunk valamelyik roma szakkollégiumba, valamint egy szakmai workshopot is megvalósítunk majd, valamikor a téli szünet előtti hetekben.

Binder Mátyás  
szakmai vezető

**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

**YUMEIHO  
masszázs**

Dr. Gergely Ákosné Tamás Mária

bejelentkezés:  
**06 20 - 312 90 29**

**DUGULÁS-  
ELHÁRÍTÁS:**

Dr. Gergely Ákosné Tamás Mária

**06 70 624-20-81**  
Gabó-duguláselhárítás

**AUTOMATA  
MOSÓGÉPEK  
JAVÍTÁSA**

JÁRMAI JÁNOS

**+36 30 942 7422**







## SZEBB LETT MINT GONDOLTUK!

### Megújult a Piliscsaba SE öltözőépülete

Városunk idén 90 esztendő klubja az elmúlt esztendőben elért eredményeivel a térség és a kategória elitjébe emelte magát. Ezzel párhuzamosan Piliscsaba szívében fekvő otthonunk, a Dévényi Antal

Sportközpont is évről évre fejlődik, Magyarország sportkoncepciójának, illetve városunk vezetőségének köszönhetően rendszeresen jelentős fejlesztésekre nyílik módunk.

Ez év nyarán végre az egyik legégetőbb gondunkat sikerült megoldani, a város önkormányzatával nyert pályázat által felújítottuk a mára teljesen leharcolt, korszerűtlenné, már-már veszélyessé vált öltözőépületünket. Ezzel a beruházással teljes felújításra és átépítésre kerültek az öltözők, a most már azokból nyíló zuhanyzók, vécék, a teljes víz- és



Csenger-Zalán Zsolt országgyűlési képviselő átvágja a szalagot a felújított klubházban.

## JELZÉSFESTÉS BŐL SOSEM ELÉG...

A Piliscsabai Természetjáró Egyesület mellett, hogy folyamatosan túrákat szervez és túramozgalmakat indított el, szíven viseli a jelzésfestés és -felújítás ügyét is. (A felújításra azért van szükség, mert idővel a fákról lekopik a festék, néha olyan fákat is kívágnak, amelyeken jelzések vannak, illetve új utakat létesít az erdőzet, így ha az új kereszteződésbe nem festenek jelzést, bizony hamar el lehetne tévedni az erdőben.) Idén 18 km jelzés felújítását vállaltuk a Pilisben, amellyel szeptember közepére végeztünk. Többek között Piliscsaba környékén a sárga kör jelzés újult meg, valamint az Iluskától Pilisszántóra vezető piros sáv. Köszönjük a biztató szavakat azoknak, akikkel festés közben találkoztunk. Szeretettel festettük, szeretettel ajánljuk! Mindenkit hívunk: jöjjen kirándulni, sétálni, túrázni erdeinkbe.



Krasznai Gyöngyi Piliscsabai Természetjáró Egyesület



fűtésrendszer, mindez a mai kor igényeinek és szabványainak megfelelően. Külön megköszönjük a kivitelezőnek, Bella Attilának és természetesen minden egyes munkatársának az odaszánt munkájukat, melyet határidőre, a legmagasabb minőségben végeztek el.

A klub részéről – a tervek alapján – számítottunk rá, hogy jó és szép lesz, ám ettől többet, szebbet és jobbat kaptunk! Hálaadás vagyunk mindenkinek, aki az ügyet előrébb mozdította!

Ezzel nem ért véget a fejlesztések sora, máris lázasan dolgozunk a folytatáson. Reméljük, mihamarabb beszámolhatunk róla!

GZS



## FIÚK-LÁNYOK, ANYUKÁK-APUKÁK, GYERTEK!

Már javában folynak a bajnoki meccsek az összes korosztályban, fiaink-lányaink versengenek a gólokért, pontokért. A tavalyi sikeres szezón után – amikor is mindegyik utánpótláscsapatunk bajnok lett – készülünk a folytatásra, melyhez várjuk még a csatlakozni vágyókat. Milyen korcsoportokban?

Már öt éves kortól versenyeznek a gyerekek egészen az öregfiúkig, és nincs ez másképp a lányoknál sem. Együtt kezdik a fiúkkal, és idén először már a 15 év alattiak leány bajnokságban játszanak, 13-tól 120 éves korig pedig a női felnőtt pontvádszatban lépnek hétvége pályára.

Szeretsz focizni? Keress bennünket a pályán személyesen, vagy írd a Facebook/piliscsabase oldalon!



## VAJ KONTRA MARGARIN

Ha bemegyünk bármelyik élelmiszerboltba, biztosak lehetünk abban, hogy a hűtőben margarin hegyeket találunk, a vaját pedig keresni kell. Ugyanakkor ha megkenünk egy szelet kenyeret, vajás kenyérről beszélünk, pedig már réges-rég margarinos kenyeret értünk alatta.

### De mi is tulajdonképpen a margarin?

A margarin története III. Napóleonnal nyúlik vissza. Az uralkodó el akarta látni népét a vajnál olcsóbb és jobban eltartható zsiradékkal, ezért pályázatot írt ki, így született meg a margarin. Az eredeti margarinnak persze csak nagyon kevés köze volt a mai művajakhoz, miután marhafaggyúból készült.

A margarint a következőképpen állítják elő: növényi magvakból egy hosszú finomítási eljárással kivonnak mindent, ami nem zsír és nem olaj: kivonják a vitaminokat, az ásványi sókat, a nyomelemeket, az íz- és szaganyagokat, a fehérjéket, a szénhidrátokat, de még az avasodást előidéző anyagokat is. A margarinban semmi más nem marad, mint maguk a zsír-, illetve olajmolekulák.

### Az étolajok

A margarin és az étolaj édestestvérek, előállításuk ugyanazokból az alapanyagokból és ugyanazzal a finomítási eljárással történik. A finomítás végén azután szétválasztják a végterméket margarinnal és étolajra: a margarin a szobahőmérsékleten szilárd molekulákat tartalmazza, az étolajok vagy finomított olajok pedig a szobahőmérsékleten folyékonyakat.

### Hidegen sajtolt olajok

A hidegen sajtolt olajok előállítása egyszerű mechanikai eljárással történik. Konkrétan az olajos magvakból (mint a napraforgómag, az olívbogyó vagy a tökmag) sajtolással kinyomják az olajat. Ez azt eredményezi, hogy ezekben az olajokban számos, nagyon értékes tápanyag megtalálható, így vitaminok, ásványi sók, nyomelemek és még sok minden más is. Ezáltal a hidegen sajtolt olajok sokkal értékesebb táplálékok, mint a finomított olajok vagy a margarin.

### A koleszterin

A vaját annak idején azért cseréltük le a margarinnal, mert a vaj tartalmaz koleszterint, a margarin viszont nem. Ezért vizsgáljuk meg, hogy mi is az a koleszterin. A koleszterin életfontosságú anyag, amely számos anyagcsere-folyamatban nélkülözhetetlen. Részt vesz a zsírszintézisben, ráadásul hormonok építőköve. A koleszterint a szervezet maga is elő tudja állítani, és egy önszabályozó mechanizmussal állítja be a vér koleszterinszintjét. Ha a táplálékkal sok koleszterint viszünk be, akkor a szervezet keveset fog termelni, ha a táplálékkal keveset viszünk be, akkor sokat fog termelni. Ami a gyakorlatban azt jelenti, hogy teljesen mindegy, hogy a táplálékunk mennyi koleszterint tartalmaz, mert a vérünk koleszterinszintjét nem ez fogja meghatározni. A bélben lévő koleszterin 90%-át a máj termeli.

### Mitől nő meg a vér koleszterinszintje?

Felmerül a kérdés: akkor mi növeli meg a vér koleszterinszintjét? Először is fontos tudnunk,

hogy a vér koleszterinszintje egyénenként nagyon változó lehet: vannak, akiknek születésüktől fogva magas, vannak, akiknek születésüktől fogva alacsony, és egyik sem kóros. A vér koleszterinszintje még semmit sem mond a szervezet állapotáról. A vérben keringő koleszterin akkor képes megtapadni az érfalakra, ha anyagcserénk összességében nem működik megfelelően. Tehát nem a koleszterintartalmú ételekkel van baj, hanem a finomított ételekkel, amelyekből hiányoznak a szervezet működéséhez nélkülözhetetlen anyagok, konkrétan a finomított liszt, a finomított cukorral, a finomított zsírokkal és olajokkal, a margarinnal és az étolajjal.

### A vaj

A vaj készítésénél a tejet először lefölözik, azaz a tej felszínén úszó zsírréteget leveszik, majd az így nyert zsíradékból egyszerű mechanikai eljárással készítik a vajat. A vaj nagyon értékes élelmiszer, mivel a zsírmolekulákon kívül rengeteg életfontosságú anyagot tartalmaz. A margarinnal ellentétben számos természetes vitamint, ásványi sót, nyomelemet, sőt még íz- és szaganyagokat is. Egy szó mint száz – a jövőben nyugodtan együnk vajat. A vaj tartalmazza azokat az anyagokat, amelyek a vér koleszterinszintjét normalizálni tudják és az anyagcserét helyrebillentik.

Amerikában minden ötödik évben kiadnak egy táplálkozási ajánlást. A legutóbbi ajánlásban nem az szerepel, hogy korlátozni kell a koleszterinbevitelt, hanem az, hogy a betegségek kialakulásában a táplálék egészének az összetétele számít. Egyetértek az amerikai táplálkozási ajánlással: nem kell korlátozni a koleszterinbevitelt, mert nem azon múlik ereink egészsége. Sokkal inkább azon, hogy a zsíradékok, amelyeket beviszünk, finomítottak-e vagy sem. A hidegen sajtolt olajok és a vaj alkalmasak az egészségmegőrzésre.

### Zsírok

Végezetül: mindig felmerül a kérdés, hogy a zsírokat, a kacsá-, liba- vagy disznósírt hova lehet sorolni, így nézzük meg ezt is. A zsírok minősége mindig attól függ, hogy hogyan tartották az állatot. Ha nagyüzemi állattartásból származik a zsír, akkor valószínűleg génekezelt szójával etették, és gyógyszereket is kapott, hogy kibírja a stresszt, amit ez a fajta tartás jelent. Ha ellenben háztájiban nevelkedett, gabonát és konyhai hulladékot kapott, akkor zsírja más minőségű lesz. Ennek ellenére a sorrend a zsíradékok között a következő: a legértékesebb élelmiszerek a hidegen sajtolt olajok, ezután jön a vaj, majd az állati zsíradékok, és a sor végén foglal helyet a margarin és az étolaj.

Dr. Benda Judit



# Fényesliget Kávézó

## ÚJDONSÁG!!!

### Csapolt Krusovice barnasör!

A már megszokott csapolt Soproni, Soproni Óvatos Duhaj IPA, Heineken, Edelweiss búzasör és Mort Subite meggykör mellett októbertől ezt a kissé füstös, édeskés, utóízében kávéra emlékeztető remek cseh barnasört is kérhetik kedves vendégeink!



2081 Piliscsaba, Batthyány u. 1.  
 Nyitva: H-P: 8:30-24:00  
 Szombat: 10:00-24:00  
 Vasárnap: Zárva



# HERMANN OPTIKA

Piliscsaba, Templom tér 11  
[www.optika-hermann.hu](http://www.optika-hermann.hu)



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

## HOLYA

fényre  
 sötétedő  
 réteg  
 40 % kedvezménnyel



Az akciók 2018.10.01 -től 2018.11.30 -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 ÉLELMISZEBOLTJA

5000 Ft feletti vásárlás blokkja sorsoláson vesz részt!

Dobja be az erre a célra elhelyezett ládába!

Értékes nyeremények Sorsolás kéthetente

ÜZLETÜNKBEN SZÉLES VÁLASZTÉKBAN KAPHATÓK

bio- és gluténmentes élelmiszerek a Cserpes sajtműhely gluténmentes termékei

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



kártya-elfogadóhely    ingyenes házhoz szállítás    mobilfeltöltés

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



## Provident

### Kereskedelmi területi munkatársakat keresünk

**Feladatok:**

- kiváló ügyfélszolgálatás nyújtása ügyfeleinknek
- pénzügyi termékek értékesítése

**Amit elvárunk:**

- magabiztos fellépés
- kitűnő kommunikációs képesség
- eredményorientált személyiség

**Amit kínálunk:**

- alapbér
- bónuszlehetőség
- mobiltelefon
- üzemanyagköltség-térítés
- karrierlehetőség
- rugalmas munkaidő

**Munkavégzés helye:**  
 Piliscsaba és környéke

**Rugalmas munkavégzés**

**Alkalmazotti státusz**

**Fix bér és bónusz**

Jelentkezés:  
[karrier.provident.hu](http://karrier.provident.hu)