

Solymári Hírmondó

2018. JANUÁR

Havonta megjelenő ingyenes magazin

ADVENTI KONCERT

Sokan elmentek advent harmadik vasárnapján
a katolikus templomban rendezett
hagyományos koncertre

LETETTE ESKÜJÉT AZ ÚJ KÉPVISELŐ

Dalos Attila, a Fidesz-KDNP jelöltje nyerte
a solymári 6-os számú körzetben kiírt
időközi önkormányzati képviselő-választást

KÖZMEGHALLGATÁS KEVÉS RÉSZTVEVŐVEL

A polgármesteri hivatalban tartotta éves
közmeghallgatását a települési önkormányzat
képviselő-testülete december 7-én





2018. január 20., szombat – Apáczai Csere János Művelődési Ház

A MAGYAR KULTÚRA NAPJA

19 órától

SZEMÉLYISÉG RÉTEGEK

Oláh Anna iparművész kiállításának megnyitója

A 2017. évi novellapályázat eredményhirdetése és díjátadása

20 órától

a MISZTRÁL EGYÜTTES ÜNNEPI KONCERTJE



2018. január 21., vasárnap, 16 óra
Apáczai Csere János Művelődési Ház

Cédrus családi táncház

Élőzenével, tánctanítással, énekléssel,
kézműveskedéssel várjuk
a család apraját-nagyját.

Belépő: 500 Ft, családi jegy (2 felnőtt, 2 gyerek): 1 000 Ft

2018. január 26., péntek, 20 óra
Apáczai Csere János Művelődési Ház

AZ ÉV ZENÉSZEI

válogatás a JazzMa szavazólistájának helyezettjeiből

ELEK ISTVÁN (szaxofon)
HAJDÚ KLÁRA (ének)

A megváltozott időpontban jelentkező klub házigazdája:

MÁRKUS TIBOR és az Equinox



ARANYKOR
Arany János születésének 200. évfordulója
HAZA · SZERETET · MŰVÉSZET

2018. február 2., szombat, 18 óra
Apáczai Csere János Művelődési Ház

ARANY ASSZONYOK

zenés asszonyfelmutatás

HÜVÖSVÖLGYI ILDIKÓ
Kossuth-díjas színművész és
ELEK SZILVIA
zongoraművész-zeneszerző
irodalmi estje



A 6. számú solymári önkormányzati választóköri körzetben a decemberben kiírt időszaki választást Dallos Attila, a Fidesz-KDNP támogatásával indult jelölt nyerte meg. A képviselői mandátumot igazoló megbízólevelét december 20-án vette át. (4. oldal)



Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete december 7-én közmeghallgatást tartott a polgármesteri hivatalban. A rendezvényt alig több mint tíz solymári polgár kísérté figyelemmel személyesen. (8. oldal)



December 9-én, szombaton elérkezett a pillanat, amikor a Nagycsaládosok Országos Egyesületének solymári csoportja vendégül láthatta hasonló gondolkodású, érzésű, elkötelezett tagtársait a művelődési házban. (15. oldal)

Polgármesteri köszöntő	4. oldal
Önkormányzati hírek	4. oldal
Pályázat online szerkesztői megbízásra	7. oldal
Közmeghallgatás	8. oldal
Árverés	9. oldal
Elektronikus rendőrségi ügyintézés	10. oldal
Magyarországi német vagy. Vállald!	12. oldal
Vissza- és előretétekintés	13. oldal
Ősztől télig a Napsugár Óvodában	14. oldal
Nagycsaládban élni jó!	15. oldal
Újra itthon a Mikulás-kupa!	16. oldal
A Solymári kórus a Zeneakadémián	17. oldal
Élő betlehem a Templom téren	18. oldal
A két „diplomás” kutya és Domos története	20. oldal
Édes élet	22. oldal
Az apa-gyerek kapcsolatról	23. oldal
Foglalkozások a Svábházban	24. oldal
Anekdóták	25. oldal
Adathalászok	26. oldal
Téli veszélyek	27. oldal
Képviselő-testületi határozatok	28. oldal
Közérdekű információk	29. oldal
Adventi hangverseny	35. oldal
Hulladéknap	36. oldal

Solymári Hírmondó – Schaumarer Postbote



Adventi koncert a katolikus templomban
(Fotó: Kárpáti Zsuzsanna)

Hirdetésszervezés: (26) 631-895, (30) 199-0879 | solymarert@gmail.com

Főszerkesztő: Kleer László – Rovatvezető: Kovács Szilvia – Fotó: Klementina Press és Kárpáti Zsuzsanna – Felelős kiadó: Solymári Településüzemeltetési Kft., Feldhoffer József igazgató – Alapította: az MDF és Solymár Nagyközség Tanácsa 1989-ben – Nyomdai előkészítés: Runners Bt. – Nyomdai munkák: Pharma Press Kft. – Megjelenik havonta 4 000 példányban. – ISSN 2061-3210 – Szerkesztőség: Solymári Településüzemeltetési Kft. (2083 Solymár, József Attila u. 1.) – Telefon: (26) 560-600 – E-mail:

hirmondofozserkeszto@gmail.com – Honlap: solymarihirmondo.hu

Az olvasói leveleket és a beküldött kéziratokat az eredeti mondanivaló tisztelgésben tartása mellett szerkesztjük, stilizáljuk, szükség esetén rövidítjük. Kéziratot és fotót nem örzünk meg, és nem küldünk vissza.



Újévi köszöntő

Tisztelt Solymári Lakosok!

Engedjék meg, hogy jómagam, hivatalom és a képviselő-testület nevében is mindenkinek sok sikert kívánjak a 2018. évre!

A 2017. év során is folytattuk azt a dinamikus fejlesztést, ami községünket évtizedek óta jellemzi.

Az elmúlt év két legnagyobb beruházása a hónapokon belül átadásra kerülő új tűzoltószertár és az orvosi rendelő, illetve a hivatal felújítása. Tűzoltószertárunk már tesztüzemben működik, és néhány hónap múlva várhatóan teljesen kész lesz a közösségi helyiséget is magában foglaló épület.

A hivatal és az orvosi rendelő uniós pályázati forrásból új szigetelést, ablakokat és áramtermelő napelemeket kapott, így ezeknek az intézményeknek nemcsak a fűtése lesz olcsóbb, hanem villamosenergia szempontjából is szinte önellátók lesznek.

Pályázati sikereinknek köszönhetően a község sok pontján építettünk újabb patakmedreket, vízlevezetőket, és megépült egy-egy új útszakasz is.

Folyamatosan pályázunk kisebb-nagyobb fejlesztésekre. A 2017. évben már elnyert pályázatokból 2018-ban épül meg a Koppány utca felső szakasza, újjáépül a Munkás utca, és teljes hosszon megépül a Róka utca is. Szintén már elnyert támogatásokból építünk meg újabb patakmedreket, vízlevezetőket.

Bizakodva várjuk a többi beadott pályázatunk eredményét, hiszen feladatunk van bőven. Az útépitések mellett elsősorban az új, 6 csoportos óvoda megépítése a fő célunk.

Az elkövetkező években ismét komoly fejlesztések fognak lezajlani térségünkben. Hamarosan megkezdődik az M0-M10 autópálya építése, a vasútvonalon a villanymotorvonatok beüzemelése, valamint az Auchan bővítése. E fejlesztések támogatásáért elsősorban további közlekedésbiztonsági fejlesztések megvalósítását kérjük a beruházóktól.

Talán már ebben a hónapban átlépi településünk lélekszáma a 11 ezer főt. Solymár vállalkozásainak száma dinamikusan nő. A közel 1 600 solymári vállalkozás által befizetett adó 2017-re ismét megdöntött minden rekordot, ami jól mutatja, hogy hazánk és Solymár gazdasága minden eddiginél jobban prosperál.

Bízom benne, hogy egy év múlva hasonló sikerekről tudok beszámolni.

Ehhez kívánok még egyszer nagyon sikeres, boldog új évet mindenkinek!

*Dr. Sente Kálmán
polgármester*

Önkormányzati hírek

Választási eredmények

A december 10-i időközi solymári önkormányzati képviselő-választást Dalos Attila, a Fidesz-KDNP jelöltje nyerte, 225 szavazattal. A függetlenként indult Kárpáti Zsuzsanna 169 szavazatot kapott, Pálmai Ferencre, a Magyar Munkáspárt jelöltjére ketten szavaztak. Az 1 024 választásra jogosult polgárból 403 adta le voksát, 7 szavazat érvénytelen volt.

Letette esküjét az új képviselő



Dalos Attila, a solymári 6-os számú választási körzet újonnan megválasztott képviselője képviselői esküt tett a települési önkormányzat rendkívüli ülésén, december 20-án. A képviselői mandátumot igazoló megbízólevelet Szalay Nándor, a helyi választási bizottság elnöke adta át az új képviselőnek.

Választási röplap impresszum nélkül

Tordai Miklós önkormányzati képviselő a képviselő-testület december 20-i ülésén arról informálta a testületet, hogy a választási kampány Solymárhoz méltó módon, kulturáltan zajlott, egészen a választásokat megelőző csütörtökig, amikor is valótlanságokon alapuló minősítéseket tartalmazó röplap került a választókerület lakosainak postaládájába. A képviselő néhány mondatot fel is olvasott a kiadványból: „Kárpáti Zsuzsanna azoknak a bukott baloldali pártoknak a jelöltje, amelyek Gyurcsány Ferenc vezetésével egyszer már tönkretették az országot. Ezek a pártok most a bevándorlást támogatják, és Soros György szolgálatában állnak. Felháborító, hogy Gyurcsányék függetlennek hazudott jelöltjükön keresztül Solymára is el akarják hozni bevándorláspárti politikájukat.”

Tordai Miklós azt a megállapítást tette, hogy ez a szöveg a helyi Fidesz-szervezethez sem méltó, mert egy hazug iromány, és behozza a nagypolitikát a helyi ügyekbe. Dr. Sente Kálmán polgármester elmondta, hogy ő az ülés napján találkozott először ezzel a szöveggel, amikor arról értesült, hogy a szórólap miatt panasz érkezett a helyi választási bizottsághoz. Ordódy Görgy képviselő arról adott tájékoztatást, hogy ő járta a környéket, de nem látott ilyen röplapot sehol sem. Tordai Miklós elmondta, hogy Solymári Polgári Körök Szövetsége aláírással jelentek meg a szórólapok a 6-os választási körzet-

ben. Dr. Szentkláray Ferenc alpolgármester kijelentette, hogy a szórólap semmilyen módon sem köthető a Fideszhez.

A solymári helyi választási bizottság vizsgálta a panaszt, és részben alaposnak ítélte azt, mert a rölap nem tartalmazta a törvény által előírt impresszumot, és ez jogsértő. A bizottság eltiltotta a terjesztőt a szórólap vonatkozásában jogsértő tevékenységétől. A helyi választási bizottság ugyanakkor úgy ítélte meg, hogy a szórólap készítője politikai véleményt nyilvánított, amikor megkérdőjelezte Kárpáti Zsuzsanna függetlenségét, amely lehet egyes vélemények szerint túlzó tényállítás, de a politikai véleménynyilvánítás keretei között megengedett, és a rölap azt is tartalmazta, hogy a jelölt jogilag független.

Új háziorvos



Dr. Nagy János, a solymári 1. számú felnőtt háziorvosi körzet orvosa a praxisát át szeretné adni dr. Wirtz Ferenc solymári lakos háziorvos-szakorvos részére. Nagy doktor a praxisát januártól számított hat hónapos határidővel felmondta.

Az egészségügyi alapellátásról szóló törvény alapján a háziorvosi ellátás biztosítása önkormányzati feladat, így az új háziorvossal való szerződés-

kötéshez szükséges a képviselő-testület jóváhagyása, valamint felhatalmazás a polgármester részére a szerződés aláírásához. A képviselő-testület meghallgatta dr. Wirtz Ferencet, aki elmondta, hogy jelenleg Borsod-Abaúj-Zemplén megyében dolgozik, húsz éve körzeti orvos, 2013 óta lakik Solymáron. A képviselő-testület hozzájárult a praxis átadásához.

Elektronikus ügyintézés

Solymár Nagyközség Önkormányzata 2018. január 1-től bevezeti az elektronikus ügyintézt. Az önkormányzat eddig is rendelkezett elektronikus ügyintézési lehetőségekkel. Az erre vonatkozó törvény szerint 2019. január 1-ig kell Solymárnak csatlakoznia az ASP (Application Service Provider) országos rendszerhez, azonban már 2018. január 1-től lehetséges az elektronikus ügyintézés egyes ügykörökben. Dr. Sente Kálmán az önkormányzati képviselőket arról tájékoztatta, hogy néhány környékbeli településen próbaképpen már bevezették az ASP rendszert, de sok panaszt hallott az érintett polgármesterektől. A polgármester annak a reményének adott hangot, hogy a tapasztalatok beépülnek a rendszerbe, és mire Solymár is csatlakozik, addigra gördülékenyebb lesz az ilyenfajta ügyintézés. Dr. Beregszászi Márk jegyző elmondta, hogy aki január 1-je után belép a www.magyarorszag.hu oldalra, az Solymár tekintetében elektronikusan is be tud nyújtani kérelmet, és erre természetesen papíron is, a régi módon is lesz lehetőség.

Döntés az adótoronyról

A Magyar Telekom Távközlési Nyrt. kérelmet nyújtott be a solymári önkormányzathoz, hogy a Barlang söröző melletti adótorony

használatát megoszthassa a DIGI Kft.-vel. Az adótorony önkormányzati ingatlanon létesült, ezért szükséges a tulajdonosi hozzájárulás. Cser Angéla, a településfejlesztési bizottság elnöke emlékeztette a képviselő-testületet, hogy lakossági kezdeményezésre a tornyot korábban át akarták helyezni a PEMŰ területére, de a lakótelepen élők tiltakozása miatt erre nem került sor. Az ügy érdekessége, hogy a lakótelepen lakók az ellen már nem tiltakoztak, hogy egy szolgáltató leadót létesített egy lakótelepi ház tetején. Ez már nem zavarta a lakókat – állapította meg a bizottsági elnök.

A mostani tárgyalások során a Telekom vállalta, hogy áthelyezi az adót, ha az önkormányzat biztosít helyet és vállalja az áttelepítés költségeinek egy részét. A bizottság ezt nem javasolta és a képviselő-testület sem hagyta jóvá.

A képviselők végül úgy döntöttek, hogy a DIGI Kft. használhatja az adótoronyt mindaddig, amíg a Telekom önkormányzattal kötött szerződése le nem jár, de keresni fogják a megoldást az adótorony máshova telepítésére.

Az önkormányzat kompenzálja az áremelkedést

A solymári közétkeztetést ellátó HunGast Vital Kft. arról tájékoztatta az önkormányzatot, hogy szolgáltatása árát 8,5%-kal kívánja megemlí. A szolgáltató többek között az élelmiszerárak emelkedésére hivatkozott, de ezt dr. Beregszászi Márk jegyző a KSH adataira hivatkozással vitatta, számítása szerint a közétkeztetésre vonatkozó fogyasztói árak mindössze 2-2,5%-kal növekedtek. Az önkormányzat az ételek minőségével sem elégedett, különösen a gyermekek számára készült ételek esetében. Dr. Sente Kálmán polgármester emlékeztette a képviselő-testületet, hogy hosszú távú terveik szerint saját, solymári főzőkonyhát szeretnének létesíteni, mert a bölcsődei étkeztetés is bizonyítja, hogy ez magasabb színvonalú közétkeztetést eredményez, nonprofit jellegének köszönhetően.

A képviselő-testület némi vita után úgy döntött, hogy elfogadja az áremelkedést, de háromhavonta felül fogja vizsgálni a szolgáltatói szerződést a minőségi kifogások függvényében. Dr. Beregszászi Márk arról tájékoztatta lapunkat, hogy az önkormányzat átvállalja az áremelkedésből származó különbözetet, így az a közétkeztetést igénybe vevőket nem érinti.

Új rendőrség építését támogatja Solymár

Dr. Pál Adrián alezredes, megbízott budaörsi rendőrkapitány bemutatkozó látogatást tett a többségében a Pilisvörösvári Rendőrshöz tartozó települések polgármestereit tömörítő Pilisi KÖTET Egyesület ülésén. A beszélgetés során szóba került az igen leromlott állapotban lévő pilisvörösvári rendőrségi épület felújításának szükségessége, illetve egy új rendőrségi épület felépítésének lehetősége. Ezután nem sokkal Pest megyei rendőri vezetők tettek látogatást a Pilisvörösvári Rendőrsőn.

A helyszíni megbeszélésre meghívást kapott Gromon István, Pilisvörösvár polgármestere is, aki a megbeszélés során felvetette, hogy amennyiben nem a jelenlegi épületet újítják fel, hanem új rendőrségi épület épül, akkor ahhoz Pilisvörösvár a városi önkormányzat képviselő-testületének támogatása esetén egy csereügylet keretében Pilisvörösváron, a Csendbiztos utcában biztosítani tudna egy megfelelő építési telket a 10-es út mentén.

ÖNKORMÁNYZAT

Dr. Pál Adrián megbízott kapitány úr érdeklődését fejezte ki a cseretek iránt, és jelezte, hogy lehetőséget lát arra, hogy belügy-minisztériumi forrást szerezzen egy új pilisvörösvári rendőrségi épület felépítésére. Egyben jelezte azt is, hogy a minisztériumi finanszírozás mellett az érintett települések anyagi támogatására is szeretne számítani.

A Pilis KÖTET polgármesterei azt a javaslatot látták elfogadhatónak, hogy az új rendőrség felépítéséhez a Pilisvörösvári Rendőrség ellátási körzetébe tartozó önkormányzatok lakosság-arányosan, közösen adják össze a megfelelő összegű támogatást. A beruházás becsült teljes értéke 200 millió forint. Az érintett polgármesterek azt javasolták, hogy 30 millió forint összegű támogatást vállaljanak összesen az érintett települések. Így Solymárnak mintegy 6 millió forinttal kell a beruházáshoz hozzájárulnia.

A képviselő-testület nem minden tagja értett egyet a tervvel, de végül a testület többsége megszavazta a támogatást.

Adóbevételi csúcs

Dr. Sente Kálmán polgármester jelentette be, hogy a solymári adóbevételek decemberben történelmi csúcsot értek el, mert a befizetések meghaladták a 800 millió forintot. A polgármesteri bejelentés az önkormányzati képviselő-testület december 20-i rendkívüli ülésén hangzott el, napirend előtt.

Módosultak a településképi szabályok

A települési önkormányzat december 20-i rendkívüli ülésén döntött a helyi építési szabályzat módosításáról is. A rendeletbe bekerültek a településképi szabályozás új elemei. A módosítások között szerepel többek között, hogy helyi értékvédelmi területen előkertre vagy közterületre nyílóan gépjárműtároló nem létesíthető, támfalgarázs nem építhető. Az is szerepel a szabályozásban,

hogy helyi értékvédelmi területen – közintézmény kivételével – kizárólag magastetős épület helyezhető el, 37-45 fok tetőhajlásszöggel, alacsony hajlásszögű vagy lapostető az épület bruttó alapterületének 20%-án, de legfeljebb 40 m²-en létesíthető. Helyi értékvédelmi területen új épület csak a helyi hagyományokhoz alkalmazkodó anyagok használatával, a meglévő, hagyományos épületekhez igazodó tömegalakítással építhető. A módosított rendelet rövidesen teljes egészében megjelenik a solymar.hu önkormányzati oldalon.

Solymár Nagyközség Önkormányzata Képviselő-testületének 166/2017. (XII. 20.) számú HATÁROZATA

Tárgy: solymaronline.hu főszerkesztői pályázat

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete úgy dönt, hogy a mellékelt pályázati felhívással a solymaronline.hu internetes újság vezetőszerkesztő-újságíró állás-helyének betöltésére pályázatot hirdet.

A pályázati felhívás a Solymári Hírmondó, a solymar.hu, a solymaronline.hu, és a polgármesteri hivatal Facebook-csoport felületein jelenik meg.

Felelős: polgármester / **Határidő:** azonnal

A képviselő-testület fenti határozatát rendes képviselő-testületi ülésen, nyilvános ülés keretében, a jelen lévő (10 fő) képviselők egyhangú, 10 igen szavazatával hozta meg.



Solymár Nagyközség Önkormányzata pályázatot hirdet a solymaronline.hu internetes újság szerkesztésére

A solymaronline.hu pártoktól, érdekcsoportoktól független, Solymár közeletével foglalkozó, az önkormányzat döntéseit közvetítő információs hírportál, amelyen naponta legalább 2 friss tartalom megjelenik, az aktuális és a solymári közönséget érintő információk tekintetében naprakész és folyamatosan frissül.

Pályázati feltételek:

- büntetlen előélet
- szakirányú végzettség
- az írott és az online sajtóban szerzett legalább 3 éves szerkesztői és újságírói gyakorlat
- önkormányzati/helyi sajtó területén szerzett tudósítói gyakorlat
- főszerkesztői program kidolgozása – legalább 1 A4-es oldal terjedelemben / karakter megadása, szerkesztői tapasztalat bemutatása (akár pilot oldalon)
- motivációs levél – „Miért pont Solymár?”
- számítástechnikai/szövegszerkesztési ismeretek

Szükséges kompetenciák:

- MS Office és Adobe Photoshop felhasználói szintű ismerete
- kiváló helyesírás
- rugalmasság
- nagy teherbírási
- kreativitás
- jó kapcsolatteremtő készség

Előny:

- helyismeret
- vlogszerkesztői tapasztalat
- felsőfokú szakirányú végzettség (újságíró, magyar irodalom és nyelv szak)
- ECDL vizsga

Tartalommal szembeni elvárások:

MOTTO:

Hazudni nem szabad. (Deák Ferenc)

HÍRKÖZLÉS:

- helyi közügyek, önkormányzati döntések

- folyamatban lévő és tervezett helyi beruházások, a települést érintő más (pl.: állami) beruházások

INFORMÁCIÓ:

- polgármesteri hivatal, járási kirendeltség működése, ügyintézés rendje
- solymári közszolgáltatások (pl. orvosi rendelők nyitva tartása, ügyletek telefonszáma, rendőrségi, tűzoltósági és mentős információk)
- egyéb szolgáltatások (pl. közüzemi díjak, helyi autóbusz, BKK, Volán, MÁV menetrendje)
- a solymári intézmények által közölni kívántak (pl. iskolai/óvodai események, művelődési ház rendezvényei)
- a településen működő nemzetiségi és civil szervezetek, valamint a településen működő történelmi egyházak eseményei

BESZÁMOLÓ:

- önkormányzat és nemzetiségi önkormányzat hivatalos rendezvényei
- fontosabb helyi társadalmi és kulturális események, jelentősebb rendezvények
- az egyes településrészeket érintő főbb problémák, aktualitások ismertetése

A fenti kötelezettségek teljesítése mellett közölhetők közérdeklődésre számot tartó (ismeretterjesztő, kulturális, helytörténeti, életmód, stb.) cikkek, hírek településünkről vagy környékéről. Amennyiben személyt vagy szervezetet érintő kritika/minősítés történik, az érintett személynek vagy a szervezet képviselőjének reagálási lehetőséget kell biztosítani.

A vezetőszerkesztő-újságíró személye:

A felület szerkesztője önállóan tevékenykedik. A tartalmi kötelezettségek tiszteletben tartásával saját maga határozza meg a megjelenő írások témáját, stílusát, műfaját, sorrendjét, terjedelmét, az online felület rovatrendjét. Tilos a szerkesztőt a cenzúra bármely formájára kötelezni.

A más forrásokból átvett anyagok esetén a felelős szerkesztő felel azok szerzői jogi rendezettségéért.

A vezetőszerkesztő biztosítja az újságírók, fotóriporterek, cikkek szerzőinek alkotói szabadságát. Más forrásból származó anyagot csak pontos forrásmegjelöléssel közölhet.

A vezetőszerkesztő szabadon dönthet arról, hogy milyen szerkesztői segítséget (szerkesztő, újságíró, fotóriporter) vesz igénybe, de ennek költségvonzatait felelős szerkesztői díjában vállalja.

A vezetőszerkesztő teljes felelősséggel tartozik a felületen megjelent írásokért és képi anyagokért.

Jogi, erkölcsi, etikai kötelezettség:

- az Alaptörvény és a sajtóra vonatkozó hatályos jogszabályok alapján történő működés
- történések, jelenségek sokoldalú bemutatása
- objektivitásra, pártatlanságra, tárgyilagosságra törekvés
- tilos gyűlöletkeltő, közérkölsbe ütköző és kirekesztő tartalmak közlése
- az írások, fotók és videóanyagok nem sérthetik az emberi jogokat, a személyiséghez fűződő jogokat, és azok nem lehetnek alkalmasak személyek, nemek, népek, nemzetek, etnikai, nyelvi vagy vallási csoportok elleni gyűlölet keltésére

Pályázat benyújtása, határidők:

- Az önkormányzat a főszerkesztői megbízást határozatlan időtartamra, 3 hónapos felmondási idővel írja ki.
- A pályázatot az info@solymar.hu és a titkarsag@solymar.hu címre **2018. január 31.** napjáig kell megküldeni e-mailen, pdf formátumban, a végzettségeket igazoló dokumentumokat beszkenelve mellékelve. A benyújtott pályázat tartalmazza a fizetési igényt, valamint a számlázási feltételeket.

Rekord adóbevételek, állami elvonások, nyertes pályázatok



Solymár Nagyközség Önkormányzata december 7-én tartotta szokásos évi közmeghallgatását. Az önkormányzati törvény értelmében minden évben legalább egy közmeghallgatást kell tartani, amely képviselő-testületi ülésnek számít. A rendezvénynek a polgármesteri hivatal tanácsterme adott otthont. A teremben bőven maradt üres szék, mert 10-12 érdeklődőnél több nem jelent meg.

440 millió forint felett az iparüzési adóbevételek

A közmeghallgatás első felében Dr. Sente Kálmán polgármester ismertette az elmúlt év gazdálkodási keretszámait, a fejlesztéseket és a pályázati sikereket, illetve beszélt a jövőt érintő tervekről is.

A polgármester elmondta, hogy Solymár egyik legjelentősebb bevétele a helyi iparüzési adóból származik. A gazdasági világválság idején jelentősen csökkent az ebből az adónemből származó bevétel, 2012-ben volt a mélypont, de azóta folyamatosan növekszik a befizetett iparüzési adó, így 2016-ban 400 millió forint folyt be, 2017-ben pedig már 440 millió forint felett várható a befizetések. 2017 őszén csaknem 1 600 vállalkozás működött Solymáron.

Az önkormányzat az állami finanszírozás mellett jelentős összegekkel járul hozzá a község intézményeinek működéséhez. Az önkormányzatnak a polgármesteri hivatal működése 158 millió forintba,

az óvoda 147 millió forintba, a művelődési ház 86 millió forintba, az Ezüstkör Szociális Gondozó Központ 47 millió forintba, a német nemzetiségi önkormányzat 37 millió forintba kerül, de ez utóbbi összegbe beleértendő a Lustige Zwerge Német Nemzetiségi Óvoda működtetése is.

Stabilitás és önként vállalt feladatok

Dr. Sente Kálmán a 2017. évi gazdálkodással kapcsolatosan kiemelte a stabilitást, a kulturális kiadások növekedését, és az önként vállalt feladatokat. Ez utóbbiak közé tartoznak többek között a szociális támogatások, a helyi sajtó és a kulturális rendezvények.

A stabil gazdálkodást annak ellenére sikerült megvalósítani, hogy váratlan kiadások is terhelték a 2017-es évet. Például egy 2004 óta húzódó munkaügyi per terheként az önkormányzatnak 45 millió forintot kellett kifizetnie. Az adóerő miatti állami elvonás 105 millió forinttal, a gép-

járműadó-elvonás 60 millió forinttal terhelte a solymári büdzsét, de az iskola fenntartásra is elment 7 millió forint – utóbbi magában foglalja az úszásoktatásra és az ingyenes tankönyvellátásra fordított összegeket is. 4 millió forint kiadást jelentett egy 1998-ban kezdődött és mostanra befejeződött peres eljárás miatti kötelezettség.

2018-ra elkészül a tűzoltószertár

Az önkormányzat saját beruházásában épülő tűzoltószertár építése a végéhez közeledik, és ez a 2017-es év egyik legnagyobb eredménye – állapította meg a polgármester.

Vis maior pályázatok

A Pest megyei régióban már nagyon kevés európai uniós támogatást lehet igénybe venni, de a Belügyminisztérium vis maior támogatási alapjából Solymár jelentős össz-



ÁRVERÉSI HIRDETMÉNY

Solymár Nagyközség Önkormányzata tulajdonát képező ingatlan
licitációs eljárás útján történő értékesítésére

Solymár Nagyközség Önkormányzata Képviselő-testületének 71/2017. (V. 31.) sz. határozata értelmében nyilvános árverési eljárást hirdet a Solymár, belterület, 2496/1 helyrajzi számú, kivett beépítetlen terület megnevezésű, 988 m² térmértékű, Solymár Nagyközség Önkormányzatának kizárólagos (1/1) arányú tulajdonát képező tehermentes ingatlan legmagasabb áron történő értékesítésére.

A pályázat feltételei és az egyéb tudnivalók az önkormányzat honlapján (www.solymar.hu) megtalálhatók.



szegekhez jutott. Ezeket a támogatásokat természeti katasztrófák miatti kárelhárításra lehet igénybe venni. Ebből a keretből készült el a Pihenő utcai partfal, a Párkány utcai új patakmeder, a Hegy utcai üreg betömése, a Lustige Zwerge Német Nemzeti-ségi Óvoda alatti patakmeder, és a Hősök utca – Zöldfa közti patakmeder megerősítése.

A jelenleg futó vis maior pályázatok a következők: Csósz utca útburkolata, Átjáró utca felújítása, Petőfi Sándor utcai útbeszakadás kijavítása, Bauernhausnál keletkezett üreg betömése, az Orgona utcai vízelvezető javítása és a Dózsa György utcai támfal építése.

2017-ben pályázati támogatásból megtörtént a polgármesteri hivatal és az orvosi rendelő energetikai felújítása. Ennek keretében új nyílászárókat és áramtermelő nap-elemeket kapott mindkét épület, a rendelőt hőszigeteléssel is ellátták.

Cél

a civil támogatások szinten tartása

~~~~~  
A 2018-as tervek között szerepel a civil támogatások, szociális ellátások szinten tartása. Solymár összességében 36 millió forintot költ a civil szervezetek támogatására évente. A támogatásnak ez a nagyságrendje a környéken egyedülálló – állapította meg a polgármester.

### Fejlesztési tervek 2018-ra

~~~~~  
A 2018-as év legfontosabb fejlesztési céljai közé tartozik a tűzoltószertár befejezése, és az óvodaépítés, amennyiben sikerül erre pályázati támogatást nyerni, csakúgy, mint az útépitésekre – Solymáron körülbelül 12 kilométernyi út nem rendelkezik szilárd útburkolattal. Az önkormányzat további vis maior pályázatok benyújtását tervezi. 2018-ra várható a Major utcai kápolnánál történt mederomlás kijavítása,

a Róka utcai útépités, a Munkás utca burkolatának felújítása, valamint a Koppány Márton utca részleges útrekonstrukciója és támfal építése. Ezek már elnyert pályázatok, a megvalósításuk tavasszal kezdődhet.

Elbírálás alatt vannak a Hegy utca – Völgy utcai útkár, a Pacsirta utcai elmosott híd, valamint a Várhegy utcai híd- és patakpart-károsodás kapcsán beadott pályázatok. Az önkormányzat óvodaépítésre 340 millió forintos pályázatot nyújtott be, 60 millió forintos önrész biztosításával.

A polgármester az Auchan áruház bővítéséről is beszélt, amely nem önkormányzati beruházás, de az ezzel kapcsolatos forgalomnövekedést várhatóan a temetői körforgalom kialakításával és gyalogátkelőhelyek építésével kompenzálja a beruházó.

A lakossági fórum a jelenlévők kérdéseivel és az arra adott válaszokkal folytatódott. A szó leginkább a hőeltakarításról, a síkosságmentesítésről és az utak állapotáról folyt, némelykor heves vita keretében.

K. L.



Kormányablakokban is intézhetőek az adóügyek

Pest megyében január elejétől már négy kormányablakban is intézhetik adóügyeiket az érintettek. A NAV munkatársai a gyáli, pilisvörösvári, szentendrei és szobi kormányablakokban lesznek elérhetőek.

A NAV Pest Megyei Adó- és Vámigazgatósága 2017 telétől Budapesten a Dózsa György útra költöztette központi ügyfélszolgálatát, de megmaradtak a váci, szigetszentmiklósi, ráckevei, nagykátai, gödöllői, érdi, dabasi és ceglédi kirendeltségek. Ezek mellett 2018. január 2-től már Gyálon, Pilisvörösváron, Szentendrén, Szobon is várja az ügyfeleit a helyi kormányablakokban a NAV munkatársa.

A kirendeltségekhez hasonlóan az adóügyek széles körét intézhetik a kormányablakokban dolgozó NAV-munkatársaknál, a teljesség igénye nélkül a következőket: adókártya-ügyintézés, bevallás átvétele, egészségügyi szolgáltatási járulékkel kapcsolatos információk, adószámla-egyeztetés, tájékoztatás az adószámláról, beadványok/kérelmek átvétele, megsemmisített csekk kiadása, általános tájékoztatási tevékenység magánszemélyek részére. Akárcsak a többi NAV-ügyfélszolgálaton, az érintett kormányablakokban is lehet bankkártyával fizetni.

Az adóügyek intézése a kormányablakok nyitva tartásától eltérő időszakban zajlik: hétfőtől szerdáig 8.15–15.30-ig, csütörtökön 8.15–15.00 óráig.

Elektronikus rendőrségi ügyintézés

A rendőrség 2018. január 1-től biztosítja ügyfelei számára az elektronikus ügyintézés lehetőségét.

A rendőrség az elektronikus űrlapokat biztonságos kézbesítési szolgáltatás igénybevételével fogadja a hivatali kapuján (hivatal rövid neve: ORFK, KR ID: 105147968), ami biztosítja az elektronikus űrlapok sértetlenségét, és befogadásuk tényének és időpontjának egyértelmű igazolását.

Az elektronikus űrlapok benyújtása során a beadvány kézbesítését a címzett rendőrségi szervnek a rendőrség elektronikus ügyintézését támogató informatikai rendszere biztosítja.

A rendőrség az elektronikus ügyintézés a szolgáltatási szabályzatában meghatározott hivatali időben biztosítja. A címzett rendőri szervek az elektronikus ügyintézési szolgáltatás keretében megküldött beadványokat, kérelmeket, bejelentéseket hivatali munkaidőn kívül nem kísérik figyelemmel, ezért amennyiben azonnali rendőri intézkedést igénylő eseményről kíván valaki bejelentést tenni vagy segélykérést kíván a rendőrséghez intézni, úgy azt a nap 24 órájában hívható egységes segélyhívórendszeren (112) keresztül teheti meg.

Elektronikus ügyintézéssel kapcsolatosan felmerült kérdésekben az országos telefonos ügyfélszolgálat (Kormányzati Ügyfélvonal) nyújt segítséget, telefonszám: **1818**.



Számítógépeket kapott az iskola

Solymár Nagyközség Önkormányzata tíz darab „refurbished”, azaz felújított számítógépet adott át használatra a Hunyadi Mátyás Német Nemzetiségi Általános Iskolának. A teljesen új perifériákkal ellátott gépeket, amelyek az iskola informatikaoktatását fogják segíteni, Dr. Sente Kálmán polgármester adta át.



Rendelésre jön a kéményseprő

Januártól a családi házban élők a nekik alkalmas időpont-ra kérhetik a kéményseprést, illetve az ellenőrzési munkákat, közölte az Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság szóvivője az M1 reggeli műsorában – adta hírül az MTI.



Hajdú Márton a január 1-jén életbe lépő szabályváltozások közül kiemelte: a jövőben az egy lakásos ingatlanokban lakók nem kapnak papír alapú értesítést arról, hogy a kéményseprők mikor érkeznek.

A változás az, hogy januártól a lakók interneten, telefonon, vagy a személyes ügyfélszolgálatokon keresztül előre „fixálhatják” a nekik alkalmas időpontot a kéményseprési munkákra.

A szóvivő elmondta: az időpontfoglalási rendszer bevezetése mellett megmarad a kéményseprési munkák ingyenessége is, a tüzelőberendezés típusa alapján meghatározott időközönként. A változásokról a www.kemenysepres.hu oldalon lehet tájékozódni.



A társasházakra nyáron kerül sor

A BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság Gazdasági El-látó Központja, mint kéményseprőipari szerv, elkészítette a 2018. évi társasházi sormunkatervét. E szerint Solymáron a kéményseprési munkálatok 2018. május 1. és 2018. augusztus 31. között várhatók.

(Forrás: MTI)



Villanymotorvonattal Piliscsabáig

December 15-től FLIRT típusú motorvonat is jár a Nyugati pályaudvarról Piliscsabára. A korszerű villanymotorvonat munkanapokon közlekedik. A vasúttársaság a villamosítás befejezése után, várhatóan tavasztól a teljes Budapest–Esztergom vonalon forgalomba állít majd további FLIRT járműveket.

(Forrás: mavcsoport.hu)



Olcsóbbak a neten vásárolt vonatjegyek

Az automatás menetjegyvásárlások öt, az otthon nyomtatott vagy mobilkészítőn bemutatott menetjegyek tíz százalékkal lettek olcsóbbak.

A díjcsökkenés nemcsak az alaptarifában, hanem az egyéb kedvezményekre, felárakra is érvényesíthető.

A kedvezmények kizárólag jegyekre szólnak, bérletvásárlásra nem vehetők igénybe.



Magyarországi német vagy. Vállald!

Ritter Imre német nemzetiségi szószóló videofelvételen üzent a hazai németeknek. A szószóló felhívja a figyelmet arra, hogy a 2018-as országgyűlési választáson a német nemzetiségű szavazóknak lehetősége nyílik egy pártoktól független, teljes jogú országgyűlési képviselőt választani. Ehhez az kell, hogy a következő három-négy hónapban 24 ezer ember regisztráljon a nemzetiségi választási névjegyzékben, majd a német listára szavazzon a választáson.

A Magyarországi Németek Országos Önkormányzata (MNOÖ) országos német listával száll versenybe a szavazók bizalmáért. A célja az, hogy minél több választópolgár felhatalmazásával szószóló helyett teljes jogú német nemzetiségi képviselőt delegáljon az Országgyűlésbe. Ennek beteljesülése történelmi jelentőségű lenne, a hasznát az egész német közösség érezné, egy képviselő ugyanis sokkal szélesebb jogi és politikai lehetőségekkel élve szállhat síkra a Parlamentben népcsoportja érdekeiért. Regisztráljon Ön is a német nemzetiségi névjegyzékbe, majd a választásokkor szavazzon a német listára!

Kedves magyarországi német honfitársaink!

Népcsoportunkat 2014 óta szószóló képviseli az Országgyűlésben. Figyelemre méltó előrelépéseket tettünk ez idő alatt, és ez jelentős mértékben az ő munkájának is köszönhető. Ritter Imre határozottan kiállt a nemzetiségi önkormányzatok és civil szervezetek munkája állami támogatásának érdemi megemeléséért. Lobbitevékenysége és közel ötven felszólalása révén a plenáris üléseken folyamatosan felhívta a pártok és a törvényhozás figyelmét nemzetiségünk ügyeire.

Egyértelműen világossá vált számunkra azonban az is, hogy hol vannak a szószólói mandátum határai: egy szószóló nem terjeszthet elő törvényjavaslatokat, a kormányzat ellenőrzésében korlátozottak a lehetőségei, mint ahogy az üléseken is

csak néhány témakörben szólalhat fel. Sok mindenre csak a Házbizottság, illetve a nemzetiségi bizottság jóváhagyásával van lehetősége.

Most újra választásokra készülünk, és esélyünk van arra, hogy immár országgyűlési képviselőt juttassunk a Parlamentbe. Egy képviselőt, aki törvények megalkotását vagy módosítását kezdeményezheti. Aki számon kérheti a Kormányt és minden nekünk fontos kérdésben felemelheti a szavát – függetlenül, pártok felett állva, népcsoportunk iránt elkötelezetten!

Miért válasszuk hát a bonyolult kerülményt, ha egyenesen is célba juthatunk?

A német nemzetiségi választói névjegyzék készen áll: iratkozzatok fel rá, hogy 2018-ban a német listára szavazhassatok! Megérdemljük, hogy saját jogunkon és egyenrangúan képviseltessük magunkat a Parlamentben.

Képviselőnk azért fog dolgozni, hogy

- gyermekeinket jó színvonalú és általunk működtetett óvodákban és iskolákban neveljék többnyelvű és több kultúrában otthonosan mozgó, öntudatos magyarországi németekké;
- egyesületeink, művészeti csoportjaink kulturális örökségünk ápolásában végzett munkáját elismerjék, ne ütközzenek állandóan bürokratikus akadályokba;
- a német önkormányzatok visszakapják véleményezési, egyetértési jogaikat; és
- zavartalanul ápolhassuk kapcsolatainkat a német nyelvterülettel.

Itt az idő!

**Népcsoportunk jövőjéért:
német lista – vállaljuk!**

MNOÖ

Neujahrwünsche Újévi jókívánságok

Liebe/r Leser/innen!

„Das alte Jahr ist verklungen,
drum komm' ich gesprungen.
Wünsche Dir entgegen,
viel Glück und viel Segen!”

Für das neue Jahr wünschen wir von
Herzen Gesundheit, Glück und Liebe.

Deutsche Selbstverwaltung Schaumar

Meghívó

Minden hagyománytisztelő,
vigadni kívánó solymári lakost szeretettel hívunk
Farsang Tóni búcsúztatására.

Időpont: 2018. február 13. (kedd), 18.00–23.00

Helyszín: az általános iskola tornaterme

Batjus bál – a belépés ingyenes

Német Nemzetiségi Önkormányzat



Vissza- és előretekintés

Az év vége mindig sok eseményt hoz a solymári reformátusok életében. Az egyházi évet indító adventi időszakban minden vasárnap ünnep, eggyel több gyertya világít az Úr asztalán. Az adventet köszöntő úrvacsorás istentiszteletet a második vasárnapon tartottuk, énekes áhítattal egybekötve. A templomot megtöltő sokaság az együtt éneklés örömeivel növelte az Úr fiának eljövele iránti vágyat.

A készülődés jegyében vidám koszorúkötésnek adott helyet gyülekezeti termünk a munkacsoport vezetésével. A községi adventi koncert előtt, Luca napjától adománygyűjtő csoportunk kitelepült a betlehemi jászol mellé, a gyülekezeti tagok (nem csak asszonyok) által készített süteményekkel. A viszszerző vevők jelezték, hogy számítanak a finomságokra, volt, aki nemcsak magának vitt a diós és mákos bejgliből. A gyűjtés – mert ezt segítik a sütemények – most elsősorban a kényszerűen lebontott haranglábunk pótlása érdekében folyt. Van helye más sürgőssé vált munkák finanszírozásánál is az adományoknak, mint a kazáncsere, a bevilágító ablak és más nyílászárók javítása, a kerítés és az esővízcsatorna javítása. A hideg ellenére jó hangulatú beszélgetésekkel folyt akció szépen növelte költségvetésünket. Volt, akinek a pénztárcája a tervezett harangjáték hírére nyílt meg jobban. Köszönjük!

December 24-én két alkalommal is megnyitotta ajtaját templomunk. A vasárnapi úrvacsorás istentisztelet után, délután áhítat keretében ajándékoztuk meg a gyerekeket. Hétfőn és kedden is megünnepeltük a Megváltó megszületését, kedden szokás szerint evangélikus testvéreinkkel közösségben.

Nagy örömünkre szolgál, hogy a Solymári Kölcsény Ferenc Református Alapítvány az 1%-os felajánlások felhasználásával egy projektorral gyarapította egyházunk vagyonát, melyet először a karácsonyi alkalmakon használhattunk. Köszönjük az adakozóknak!

Mielőtt továbblépnénk, emlékezzünk meg arról is, hogy november 26-án, Örökkévalóság vasárnapján, az istentiszteletet követően a temetőben énekes áhítattal és egy-egy csokor virággal emlékeztünk meg azokra, akik sokat tettek gyülekezetünkért: templomépítő lelkipásztorunkra, Szigeti Laci bácsira, és munkatársára a gyülekezetépítésben, Darabos Lajosra, épületszerző örökös presbiterünkre, Cellau Janka nénire, szomorúan korán elhunyt gondnokunkra, Szalacsi Sándorra, és a megpróbáltatásait példamutatóan vidáman viselő Csécs Marikára.

Az Úr 2018. évének január 21. és 28. napjai között hagyományosan, a később megjelenő program szerint kívánjuk megtartani az Ökumenikus Imahetet. Az érdeklődők a pontos programot honlapunkon (www.srek.hu) érhetik el.

A farsangot ismét vidám bállal kívánjuk búcsúztatni 2018-ban. Február 10-én a művelődési házban folytatjuk az adománygyűjtést a Solymári Kölcsény Ferenc Református Alapítvány szervezésében. Ide is szeretettel várjuk vidám, táncos lábú solymári és nem solymári polgártársainkat.

*Végh Attila gondnok
(Fotó: Kárpáti Zsuzsanna)*

Ezúton mondunk köszönetet mindazoknak, akik édesanyánk, Karácsony Ernőné Edit néni temetésén megjelentek, őt utolsó útjára elkísérték és mély gyászunkban velünk osztoztak.

Karácsony Ernő, Edit és Éva

Az egész család nevében szeretnék köszönetet mondani mindazoknak, akik édesapám, Zwickl Márton temetésén részt vettek, sírjára virágokat, koszorúkat helyeztek, a temetést követő szentmisén jelenlétükkel gyászunkban osztoztak.

Zwickl Márton

Ősztől télig a Napsugár Óvodában

Szeptemberben ismét megnyitotta kapuit a Napsugár Óvoda. A régi és az új gyermekek kíváncsisággal és örömmel léptek be a jól ismert területre. Huszonhárom gyermek érkezett a tiszta kiscsoportba, a vegyes csoport hét kiscsoportossal bővült.

Nevelési évünk első eseménye az állatok világnapja volt október első hetében. Gazdag program várta a gyerekeket. Az egész hét az állatok körül forgott. A gyerekek elhozhatták az állatokkal kapcsolatos szerzeményeiket és élő állatokat is. Volt hörcsög, tengerimalac és két kutya is. A behozott állatokat forgó rendszerben minden csoport megtekinthette. A csoportok meglátogatták egy kisállat-kereskedést is. Egész héten állatokkal kapcsolatos alkotások születtek, amiket a szülők a faliújságon természetesen megtekinthettek. Az udvaron az állatok mozgását és hangját utánozva játszottak a gyerekek, az óvónők ehhez rengeteg ötletet biztosítottak. A program pénteken zárult, a Fővárosi Állat- és Növénykertbe történő látogatással. Ezt a programot minden évben megszervezzük, és mindig nagy sikere van a gyerekek körében. Sokáig hallgatjuk még az élményeiket, emlékeiket ezen eseménnyel kapcsolatban.

Következő eseményünk a Solymári Búcsú volt. A gyerekekkel meglátogattuk a solymári templomot. A gyerekeket Kiss Csaba plébános köszöntötte, majd egy szép orgonadarabot hallgathattunk meg Partiné Milbich Olga kántor előadásában. Ezt követte a gyertyagyújtás, hálaadás orgonaszó közben. A résztvevők egy kis emlékképet kaptak búcsúzóul.

Ezt követte a „Szüreteljünk, most érik!” eseményhetünk. Hétfőn elhelyeztük a szüreti koszorút az óvoda kisudvarán. Kedden szüreti táncház volt a teraszon, ahol vitaminbüfével kedveskedtek egymásnak a csoportok. Szerdán a Tallér borspincét látogattuk meg, ahol mindenről részletes információt kaptak a gyerekek a házigazdától. Nagy örömeinkre szolgál, hogy minden évben lehetőséget kapunk a pince meglátogatására, gazdagítva ezáltal óvodai eseményhetünk tartalmát. Csütörtökön mustot készítettünk a gyerekekkel. Pénteken megtekintették a gyerekek a különböző csoportok szüreti alkotásait. Szüreti eseményhetünk a szombati szüreti felvonulással zárult, amihez pénteken a nevelőtestület az erre vállalkozó szülőkkel együtt feldíszítette a traktorokat. A felvo-

nulás nagyon látványos és egyben nagyon hangulatos volt.

Októberben következett a „Tök jó nap” elnevezésű eseményünk. Töklámpásaikat a gyerekek a szülőkkel együtt faragták meg a csoportokban. Ezt követően mindannyian találkoztunk a nagy udvaron, és a gyerekek elhelyezték töklámpásaikat maguk előtt egy nagy körben. Elénekeltek közösen a „De szép napra virradtunk” című dalunkat, azután megtekinthették a piros csoport műsorát. Végül zene, tea és sült tök várta a szülőket és a gyerekeket az udvaron. A hangulat jó volt, mindannyian remekül éreztük magunkat.

Őszi utolsó ünnepünk a Márton-nap volt. Minden kisgyermek elkészítette a saját lampionját a hét folyamán. A kisudvarunkon volt a gyülekező, ahol a vendégek zsíros kenyeret és teát fogyaszthattak. Ezt követte egy rövid fényjáték, majd elindult a menet a játszótérre, ahol egy lovas képeben Szent Márton története elevenedett meg előttünk. Ez a lampionos felvonulás mindig különleges, mesebeli hangulatban zajlik – nagyon szeretjük mindannyian.

*Géczyné Szabó Beatrix
óvodapedagógus*

Fényképnézegető a Svábházban

Kedves solymáriak!

A következő Fényképnézegető időpontja: 2018. január 31., szerda (mindig a hónap utolsó szerdája), délután 4 órától 6 óráig. Szeretettel várunk mindenkit a Svábházban (Solymár, Dózsa György utca 6.).

A már korábban összegyűjtött, de még nem azonosított képeket vetítjük ki, hátha valaki felismeri rokonát, szomszédját, vagy talán saját magát.

Szeretnénk még további képeket összegyűjteni az utóknak, ezért kérjük, akinek a tulajdonában van régi családi, vagy solymári vonatkozású fénykép, hozza magával.

A képek hátuljára kérjük ráírni, hogy ki van rajta, mikor készült, ki adta a képet és hány darabot, mert a beszökkelés után szeretnénk hiánytalanul visszaadni a képeket a tulajdonosoknak.

*Elischné Draxler Erzsébet
és Enczmann László*

Csodatücskök a Heimatvereinben

Alapítványi családi est

Nemrégiben gyerekzsivajjal telt meg a solymári Heimatverein épülete, mely évek óta otthont ad a Csodatücsök Alapítványi családi estjeinek.

A rendezvényen kilenc család kapott év végi támogatást. Idén nagyon szép összeg gyűlt össze, amiért külön köszönet illeti Solymár Nagyközség Önkormányzatát, a Ford Solymárt, a Kővári Krizantém Kft.-t, az egyéni támogatókat, illetve az adójuk 1%-át felajánlókat. Az alapítvány ügye mellé évről évre egyre többen állnak, és segítik a sérült gyerekeket nevelő családokat.

Az idei est egy különleges alkalom volt, mert a rendezvényre ellátogatott Dr. Sziklai István is, aki a támogatott lakhatás témakörében tartott érdekes előadást. Sok új terv körvonalazódik a jövőre nézve, melyek megvalósításához továbbra is számítanak a solymári lakosok segítségére – tudtuk meg a Csodatücsök Alapítványtól, akik sikerekben gazdag új esztendőt kívánnak mindenkinek.

Nagycsaládban élni jó!

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete (NOE) minden év végén díjkiosztó gálát rendez, ahol az év legaktívabb önkénteseit köszöntik az egyesületi vezetők. A NOE országos szervezet, a mi egyesületünk, a Solymári NOE a Felső-Duna régióba tartozik. Ez a régió 30 szervezetet egyesít, egészen Szentendrétől Szombathelyig, 1 155 tagcsaláddal. Ebben az évben örömről szól az a megtiszteltetés érte a solymári egyesületet, hogy mi lehettünk a házigazdái ennek a rangos eseménynek.

Nagy izgalom és sok-sok előkészítő munka után december 9-én, szombaton délelőtt végre elérkezett a pillanat, amikor sok, hasonló gondolkodású, érzésű, elkötelezett tagtársunkat köszönthettük szeretett településünkön, Solymáron. A helyi művelődési ház biztosított színvonalas helyszínt a számunkra. Közel száz idelátogató vendégünk ízelítőt kapott Solymár történelméből, kultúrájából, a helytörténeti gyűjtemény és a Svábház lenyűgöző tárlatvezetését tekinthették meg. Jablonkay Má-

riának és Hartmann Hildának sikerült egy életre szóló élménnyel gazdagítaniuk látogatóinkat. A gyermekek sem unatkoztak a rendezvényen, kézműves foglalkozáson készíthették el a karácsonyi ajándékokat.

A találkozó egyik legfontosabb célja az volt, hogy az egyesületek vezetői találkozhassanak egymással és Kardosné Gyurkó Katalin elnökkel. Volt miről beszélgetnünk, hiszen számos lehetőség és munka vár mindnyájunkat 2018-ban, a családok évében. Elmondhatjuk, hogy eddig sem unatkoztunk, mi, nagycsaládosok, de ha lehet, még több kihívással és izgalmas lehetőséggel állunk szemben a jövő évtől. Mi már nagyon várjuk! Reméljük, a településünkön élő polgárok számára is tudunk majd remek programokat biztosítani, ezzel is vonzóvá téve a nagycsaládos értékeket.

A rendezvény díjátadó ünnepséggel folytatódott, ahol az ünnepre hangolódást a Jobbágy család színvonalas adventi koncertje indította. A családi kvartett öröme mindenki szívéhez elért. Ezután közel

ötven önkéntest köszöntöttünk, hol mosolyogva, hol meghatódva, hol meglepetést okozva nekik. Településünkéről két olyan önkéntes segítő vehette át az ajándékcsomagot, akik egész évben fáradhatatlanul dolgoztak az egyesületi célokért. Dampfné Lakat Barbara és Kass Melinda azok az emberek, akik mindig és minden körülmények között segítenek, nélkülük nem lenne a solymári egyesület ilyen sikeres. Köszönet érte!

Örömről szól, hogy Dr. Szenté Kálmán, településünk polgármestere is emelte a rendezvény fényét. Tudjuk, hogy ő maga is nagycsaládos édesapa, így azonosulni tud céljainkkal. Külön öröm, hogy az önkormányzat évek óta támogató háttérrel biztosít egyesületünknek.

Az ünnepelést egy jóízű szendvicsebédellel és remek házi süttikkel zártuk, jó házigazdaként testi és lelki táplálékkal láttuk el a hozzánk érkező vendégeket.

L. Jalsoviczky Nóra – Páskándi Ágnes



Újra itthon a Mikulás-kupa!

November 30-án tartották a tankerületi általános iskolák hagyományos kosárlabda-rendezvényét, a Mikulás-kupát. A rangadót már három éve rendezik meg, az első évben a hunyadiak nyerték, majd a vörösváriak csapata szerezte meg a kupát, idén pedig a Fészek Waldorf Iskola kosárlabdacsapata ugyancsak szoros küzdelemben, de visszaszerezte a kupát a solymáriaknak. A Fészek Waldorf Iskola a Parthus Sportegyesület keretein belül működő kosárlabda szakosztálya már 5. osztálytól, három korosztályban (serdülő, kadett, junior) kínál sportolási lehetőséget a kosárlabda iránt érdeklődő diákoknak. A bekapcsolódási lehetőség több helyszínen is biztosított számukra (Remetékertváros, Pilisszentiván, Öku, Hunyadi), az iskola várhatóan már tavaszra elkészülő központi tornacsarnok-épületében, a „Sólyomfészekben” pedig még kedvezőbb feltételek mellett üzhetik majd tovább e méltán népszerű sporttevékenységet. A komoly versenyek lebonyolítására is alkalmas kosárlabdacsarnok várhatóan Solymár sportéletének jelentős központjává válik, a Parthus SE is itt fog a környékbeli iskolák diákjainak mind a szabadidősport, mind a tehetséggondozás terén színvonalas sportolási lehetőséget biztosítani. Az elmúlt években érezhetően egyre többen kapcsolódtak a tankerületi sportélet fellendítése iránti kezdeményezésükhöz, és csapataik a megyei eredmények után már országos versenyekre is eljutottak. A kosárlabdázás, a sportos életmód általános népszerűsítésében továbbra is nehézség Solymáron a szabadidő sportolásra lehetőséget teremtő „grundok”, sportjátékszerek hiánya, ahol a gyerekek közösségben és kötöttség nélkül tudnának tartalmas időt eltölteni egymással. Hiszen az elsődleges a játék és a mozgás öröme, aminek teret kellene adni kötetlen formákban is. Papp Tibor, a solymári kosaras Sólymok edzője bízik abban, hogy eziránti igényük meghallgatásra talál majd döntéshozói szinten. Addig is örömmel várja edzéseikre mind az általános, mind a gimnáziumi korosztályt. Szeretné, ha minél többen belekóstolnának ebbe a szabadidős tevékenységbe, amit egyaránt lehet náluk baráti körben végzett játékos edzésként és elkötelezett versenysportként is üzni. Jelentkezni a papp.tibor.999@gmail.com e-mail-címen lehet.



Verseny a Schiller Gimnáziumban

November 21-én hatan indultunk Pilisvörösvárra egy nyolcadikosok számára rendezett németversenyre, a gimnáziumba. A verseny témája Friedrich Schiller munkássága volt, és három város, Weimar, Marbach és Leipzig szerepe az életében. Egyéni versennyel kezdődött a program, majd csapatversennyel folytatódott. A csapatversenyben nagyon sok érdekes feladatot kaptunk. Dolgoztunk térképpel, lefestettük Schiller szülőházát leírás alapján, útbaigazítást készítettünk, rejtvényeket oldottunk meg, információkat keresgélünk az interneten – nagyon érdekes és sokszínű feladatok voltak. A háromfős csapatok a környék iskoláit képviselték, például Pilisszentivánt, Piliscsabát, Pilisvörösvárt, Nyergesújfalut, és persze Solymárt. Összesen 12 csapat versenyzett. Mi két csapattal vettünk részt a versenyen, a csapatok tagjai a következők voltak: Varga Eszter, Breier Liza és Milbich Krisztina, illetve Geringer Katalin, Szabó Sipos Flóra és Pongrácz István a 8. a osztályból. A képen látható csapatunk megnyerte a versenyt!



Felkészítő tanárunk osztályfőnökünk, Gutmayer Jánosné volt.



Solymári kórus a Zeneakadémián

Az évszázad felkérése! – lelkesedett Blazsek Andrea karvezető, amikor elújságolta a kórustagoknak, hogy a Solymári Szokolay Bálint Női Kar meghívást kapott a Zeneakadémiára, a december 16-án 19.30-kor kezdődő, a Kodály-év egyik csúcspontját jelentő ünnepi eseményre, melyen a zeneszerző legszebb és legizgalmasabb darabjai szólaltak meg, különleges válogatásban.

„Ritka alkalom, hogy Magyarország legjobb kórusai közül néhányat egyetlen estén hallhatunk kiváló hazai karnagyok vezetésével – köztük három Kossuth-díjassal –, de ez a koncert ilyennek ígérkezik a 20. század egyik legjelentősebb zeneszerzője, pedagógusa, népzenekutatója és zenetudósa születésének napra pontosan 135. évfordulóján” – olvashattuk a programajánlóban. – „Gráf Zsuzsanna, Sapszon Ferenc és Szabó Dénes együttese a világ legjelentősebb kórusversenyeit nyerték meg, nemzetközi tekintetben is az élvonalban helyezkednek el. A zeneakadémiai hallgatókból álló Alma Mater Kórus az egyetem legnagyobb múltra visszatekintő, megszakítás nélkül létező zenei formációja, a Nemes László Norbert vezette Új Liszt Ferenc Kamarakórus pedig azt a hagyományt folytatja, amelyet 1963-ban létrehozott kamarakórusával a karnagy-doyen professor emeritus Párkai István alapozott meg.”

A KÓTA – a Magyar Kórusok, Zenekarok és Népzenei Együttesek Szövetsége – által felkért egyenmű énekkarok két összkari művet énekeltek el közösen a koncerten. A solymári kórus repertoárján mindkettő szerepelt, így csak fel kellett frissíteni őket a próbákon. Az egyik „A magyarokhoz”, a másik a „150. genfi zsol-tár”, melyet másnap, vasárnap a solymári adventi hangversenyen is hallhattunk a női kar előadásában a katolikus templomban.

Jónak lenni jó!

Szemüveggyűjtési akció indult Solymáron 2017 elején. Köszönet a gondosan csomagolt, több esetben tokban elhelyezett szemüvegekért! Volt olyan kisfiú, aki több szemüveget hozott, hogy a szűk-ségben levő társaihoz eljuttathassa azokat.

A 325 darab becsomagolt szemüveget Ugron Béla a Máltai Szeretetszolgálat segítségével eljuttatta több helyre, többek között a sepsiszentgyörgyi öregek otthonába kerültek, ahol erről fotó is készült.



Köszönet Baloghné Katinak, aki a könyvtárban, és Horváthné Györgyinek, aki a fodrászüzletben segített a szemüvegek összegyűjtésében, és mindenkinek, aki jó szívvel állt a kezdeményezéshez.

A solymáriak így nyújtottak segítséget a romániai forradalom, a vörösiszap-katasztrófa és a Bódva menti árvíz idején is.

Jablonkay Mária

Minőségi munka elérhető áron!

Költöztetés, bútor - és

áruszállítás

www.norgarden.hu

**Hókotrás,
síkosság-
mentesítés**



**Rovar és
rágcsáló-
irtás**

NOR-GARDEN KFT.

06-20\800-00-70



Élő betlehem a Templom téren

Mint minden évben, idén is látható volt az Egyházközségi Gyűjtemény (a volt Karitászház) udvarán berendezett élő betlehem: a hagyományos betlehemi jelenetet élő állatok tették élethűbbé. A gyerekek kedvence a póni volt, de a kecskék is nagy népszerűségnek örvendtek.

Fotó: Kárpáti Zsuzsanna



Mézeskalácssütés a kisiskolában

Karácsonyra készülve mézeskalácsillat lengte be délutánként a kisiskola folyosóit: a napközis gyerekek a szülők bevonásával évfolyamonként mézeskalácsot sütöttek. A sütésben nagy segítségükre volt Hantos László. Pénteken a szülők közreműködésével kirakodóvásárral zárult a napközis karácsonyi projekt. Az elkészült sütemények egy része a vásáron fogyott el, a maradék mézeskalácsokat pedig örömmel megették a gyerekek.



Karácsonyi márkapénz

A Templom téri községi karácsonyfát a Helyi Önkormányzat minden évben feldíszíti. Idén az 1. alkalommal a gyerekek lelkesedésben egyáltalán nem volt hiány. A fát a gyerekek jelentett az apró kezeknek, de az együtt végzett munka örömét.



2018. január



Solymáriak Solymáron

Solymári Máttyás általános iskola diákjai szokásosztály manócskái vállalták a feladatot, és a díszek becsomagolása komoly feladatot jelentett munka meghozta az eredményt és a jól



2018. január



Kidőlt a közösségi karácsonyfa

December 23-án éjjel a szélvihar kidöntötte a Templom téri közösségi karácsonyfát. A solymári önkéntes tűzoltók a környéken nem találtak megfelelő darut a fa visszaállítására, ezért a XIII. kerületi tűzoltók segítettek, hogy Solymár ne maradjon közösségi karácsonyfa nélkül.

Fotó: Földesi János



Jóteköny célok

Sikeres volt a Solymáriak Baráti Körének advent harmadik vasárnapján, a Templom téren tartott adománygyűjtő eseménye. A baráti kör csaknem két évtizede minden évben megrendezi a hagyományos, jótekönyöségi célú adventi vendéglátást a szokásos adventi koncert idején. A bevételt a költségek levonása után jóteköny célokra fordítják. Idén az Ezüstkor által szervezett gyermeküdülést támogatják, és hozzájárulnak a katolikus templom rekonstrukciójához is.

Fotó: Kárpáti Zsuzsanna

A kissé havas Koppány Márton utcában igyekszem felhajtani autómmal a keskeny, rozzant úton. Olykor szemből is jönnek, ami sajátos társasjátékot eredményez, gyorsan el kell dönteni, hogy egyszerűbb kitérőt keresni vagy inkább a szembejövőnek kellene kicsit visszatolnia, hogy elférjünk egymás mellett. Az út szerencsére csak enyhén csúszik, így viszonylag könnyű a manővereket végrehajtani. El sem tudom képzelni, hogy mi van itt olyankor, amikor komolyabb hó esik. A kényszerű közlekedési akrobatika ellenére hamar odaérek a kis utcába, ahol Sziklai Bengyel Nóra otthona található.

Nóra férje vállalja a szerepet, hogy a gyerekekkel elvonul a ház más részébe, így nyugodtan tudunk beszélgetni. Közben megérkezik két kíváncsi kutyas is: egyikük Risza, az óriás uszár, a másik a Borsó névre hallgató kistestű keverék kutya. Risza némiképp távolságtartóan szolgálat, Borsó az első szimatminta után örök barátságot köt velem, bökdösi a kezemet, játékra invitál. Domos, Nóra kisfia közben a konyhaasztal másik végében elmélyülten játszik.

A segítőkutya azonkívül, hogy gazdáját segíti a mindennapi életben, egyfajta híd a valamilyen sérüléssel vagy betegséggel élő ember és az ép emberek között. Jó példa erre egy hazai kísérlet, amelyben egy nagy bevásárlóközpontban egy ke-rekesszékes ember érdeklődött valamilyen áru iránt a többi vevőtől, majd ugyanezt tette később, úgy, hogy segítőkutya is mellette volt. A kísérlet eredménye az lett, hogy amikor a kutya is jelen volt, sokkal segítőkészebbek voltak az emberek, és jelentősen több volt a szemkontaktus, az interakció, mint a kutya nélkül.





Domos" kutya története

Öltözött Solymárra. Otthonukat különleges kutyák-
góta tudott, hogy négy lábú társaink milyen fontos
társunknak egyenesen nélkülözhetetlen az, amit az



Risza segített

Sziklai Bengyel Nóra az egyesület programkoordinátora. Régóta foglalkozik kutyákkal, világlátásban volt kutyája, akikkel járt kiképzésekre, versenyekre. El-
kezdett érdeklődni a segítőkutyázás iránt is, így jelentkezett a NEO-nál önkéntes
segítőnek, képzésekre kezdett járni. Hogy a sors mennyire kifizérhető, azt
mutatja, hogy Nóra, aki autistákat segítő kutyák kiképzésében is segített korábban,
abba a helyzetbe került, hogy saját kisfia mellé lett szüksége egy ilyen kutyára.
Domos autizmusára nem azonnal jöttek rá, néhány szokatlan viselkedési jel irá-
nyította erre rá a figyelmet. Az egyik ilyen volt, hogy két éves korában nem akart
beszélni. Persze ez más gyerekekkel is előfordul, de nála akkor már lehetett tudni,
hogy ez az autizmus miatt lehet. Ekkor már egy éve vizsgálták az orvosok, mert
nem minden esetben könnyű ennek a diagnózisnak a felállítása. Risza kutya ekkor
került előtérbe. Neki már akkor megvolt a terápiás kutya vizsgája, de segítőkutyá-
ként gazdájával együtt kellett vizsgát tennie, ebben az esetben a kis Domossal és
Nórával hármasan. A vizsga azért is fontos, mert csak ennek birtokában lehet álla-
mi támogatásra pályázni. Sikerült is eredményesen pályázni, így a család kaphatott
némi hozzájárulást a kutya kiképzésének és ellátásának költségeihez.

Két héttel azután, hogy Risza a családhoz került, már elkezdett beszélni a kis
Domos. Nem biztos, hogy mindenkinél ilyen gyorsan lett volna eredmény, de a
kisfiú állatszeretete nagyon erős motivációt jelentett. És persze az is segített, hogy
egy egyesületi gyógypedagógus segítségével alakították ki azt a játékprogramot,
ami Risza közreműködésével a beszédképességet fejlesztette.

Diplomás kutyák

Az autistasegítő kutya egyrészt játékok segítségével fejleszti a rászoruló gyerme-
ket, de az általa nyújtott lelki segítség is jelentős. Ez utóbbi kevésbé látványos,
de egyáltalán nem elhanyagolható, és persze a kutya erősen motiválja is a kicsi-
ket. Például egy alkalommal véletlenül az óvodában maradt Domos esőkabátja.
Másnap óvodába induláskor esett az eső, és Domos nem volt hajlandó esőkabát
nélkül elindulni, mert erősen szabálykövető, és tudja, hogy esőben esőkabátot kell
hordani. Végül a helyzet úgy oldódott meg, hogy anyukája megígérte neki, hogy
ő foghatja a kutya pórázát, beugrathatja az autóbá, és az óvodában majd Risza se-
gít megkeresni az esőkabátot. Domos így már örömmel elindult az óvodába, ahol
Risza segítségével megtalálták az esőkabátot. A kutya nélkül ez nem ment volna
– mondja Nóra.

A kutya gyakran elkíséri Domost az óvodába, ami nemcsak neki öröm, hanem
óvodástársainak is, akik hamar megszerették Riszát, és talán ennek köszönhetően
a kisfiút is hamarabb befogadták. Risza pedig nagyon tudja, hogy különböző szitu-
ációkban hogyan kell viselkednie, nem véletlenül „kétdiplomás”, ráadásul terápiás
kutyaként gyakran megfordul gyerekek között. Riszának egyre több dolga akadt
terápiás kutyaként, és szükség volt egy helyettesre, így került Borsó a családba,
aki mentett kutya volt, zűrös előélettel, de a tesztek alapján több kutya közül ő
mutatkozott alkalmasnak arra, hogy autista kisgyermek mellett legyen segítőkutya.
Borsó rendkívül gyorsan és jól tanult, így rekordidő alatt tehette le a segítőkutyák-
nak előírt vizsgát, és a terápiás kutyás vizsgákat is elkezdte teljesíteni, rövidesen ő
is kétdiplomás lesz.

A beszélgetés végére Domosnak is megjött a kedve a fotózáshoz, és a két kutya
is örömmel állt modell. A kisfiúról soha nem gondoltam volna, hogy autista, ha
édesanyja nem mondta volna. Talán egy kicsit visszahúzódnak tőle, de min-
denképpen kiegyensúlyozottnak és boldognak. Nem véletlenül végzett segítőkutya
Risza és Borsó, mert engem is jobb kedvre derítettek, így visszafelé jövet köny-
nyebb szívvel tértem ki és adtam utat a keskeny utcában a felfelé igyekvőknek.

Kleer László



Édes élet

A hasfájástól az IBS-ig

A pszichológiai immunrendszernek – amelyről korábban már többször írtam – biológiai, testi aspektusai is vannak. Ezek közé tartozik a táplálkozásunk és a bélrendszer működése is. Induljunk ki a legegyszerűbb képletből: hasfájással, hascsikarással még a leggyönyörűbb napsütést is nehéz élvezni, nincs kedvünk társaságba menni, nehéz ilyenkor jól érezni magunkat. Ha ez egy múltó rosszullet, akkor természetesen a pszichológiai immunrendszer működését nem fogja befolyásolni. Egyre többen vannak azonban, akiknek nap mint nap át kell élni ezt a kiszámíthatatlan és megmagyarázhatatlan fájdalmat. Sokszor ételallergia vagy ételintolerancia áll a háttérben, ami kellemetlen és megnehezíti az étkezést a mindennapokban, de ha kiderül az ok – ami sajnos néha nagyon sok időbe telik –, az legalább kontrollálhatóvá teszi a testi állapotot, így érzelmileg is sokkal kisebb terhet jelent. Sokan kapják azonban az IBS diagnózist, ha panaszaikkal orvoshoz fordulnak. Az IBS, az irritábilis bél szindróma a gyomor- és bélrendszer funkcionális zavara, melynek tünetei görcsös hasi fájdalom, puffadás, esetenként hasmenés – a bélrendszer működése eltér a normálistól, de ez a probléma nem vezethető vissza semmilyen szervi eltérésre. Az IBS a világ lakosságának 10-20%-át érinti, de bármennyire gyakori képlettel állunk is szemben, a diagnózist megerősítő specifikus vizsgálat nem létezik, ahogy az IBS pontos oka sem ismert. Az emésztőrendszer zavara azonban még ennél is „többre” képes...

A bélflóra a lélekre is hat?

Egyelőre csak egereken bizonyították, hogy a bélflóra változása befolyásolja az érzelmeket és a viselkedést. Az állatkísérletek szerint olyan területekre is hatással lehet a bélflóra állapota, mint a szorongás, vagy éppen a motiváció. Egérkísérletek alapján két bifidobaktérium-törzs probiotikumként való adagolása enyhíti a szorongást, és csökkenti a depressziószerű tüneteket.

A rendellenes bélflóra olyan betegségek és tünetek hátterében is megjelenhet, melyekről korábban

ezt fel sem tételeztük, mint például az autizmus vagy a depresszió, sőt a skizofrénia és az epilepszia egyes eseteiben is elképzelhető a kapcsolat. Az agy és a bélrendszer kapcsolatának és kölcsönhatásának kutatása egyre több olyan megdöbbentő eredményt hoz, mely bizonyos betegségek gyógyítását, kezelését alapjaiban változtathatja meg. „Ízelítőül” következzen egy példa a kutatási eredmények közül, amely vélhetően sokakat érint.

Az édes élet valójában keserű?

A fruktózintolerancia, ami a gyümölcscukor lebontásának zavarával függ össze, a hangulatunkra is hatással van. A bélben a magas fruktózzint gátolja egy aminosav (triptofán) hasznosítását, mely szükséges a szerotonin előállításához, a szerotonin pedig az a hírvivő anyag, amely boldogsághormonként vált ismertté. A fruktózintolerancia tehát lehangoltsághoz vezet. Azt gondolhatnánk, hogy ez csak keveseket érint, és a fruktózintolerancia talán igen, de napi 50 gramm fruktóz elfogyasztása már az emberek felénél ahhoz vezet, hogy fruktóz marad a bélben. Ha ez az állapot tartósan fennáll, az nem csupán hasfájást, hasmenést, hanem lehangoltságot is okoz. És hogy sok vagy kevés 50 gramm fruktóz? Jelenleg a fejlett országokban már 60-80 gramm az átlagfogyasztás.

Talán nem is gondolnánk, hogy a testünkben zajló biológiai folyamatok, mint például az emésztésünk, milyen szoros kapcsolatban vannak pszichológiai immunrendszerünkkel, ezáltal lelkiállapotunkkal. Aki „nem nyeli le” az őt ért sérelmeket, annak nem fogja megféküdni a gyomrát se átvitt értelemben, sem a valóságban egy-egy konfliktus. Azonban nem csupán a negatív érzelmei „lenyelése” okoz problémát: a finomított cukrok, a tartósítószer, mesterséges adalékanyagok, stb. szintén előidézhetik, hogy „roszszul legyünk tőlük”, testi és lelki értelemben egyaránt.

Kovács Szilvia
tanácsadó szakpszichológus

Arról már sokat olvashattunk, hogy érzelmi állapotunk és a stressz hatással vannak a táplálkozásunkra és az emésztésünkre, sőt az immunrendszerre is. De vajon ez a hatás fordítva is igaz? Elképzelhető, hogy táplálkozásunk és bélrendszerünk működése befolyásolja az agyi folyamatokat, ezáltal hatással vannak érzelmeinkre, hangulatunkra, vagy akár késztetéseinkre, motivációnkra is?

Az apa-gyerek kapcsolatról

Lépten-nyomon olvashatunk az anya-gyerek kapcsolat fejlődéséről, minőségéről. Ehhez képest kevés tanulmány foglalkozik az apa-gyerek kapcsolattal.

Az utóbbi évszázadban jelentősen megváltozott a család-szerkezet, az a közeg, amelyben a gyerekek felnőnek. Korábban az apák leginkább a családi megélhetésért voltak felelősek, otthon pedig női kommuna vette körül a cseperedő gyerekeket. Anyuka, nagymama, nagynéni, idősebb testvérek együtt neveltek, az apák sokkal kevésbé vették ki a részüket a nevelésből. Ehhez képest manapság a nukleáris család a jellemző, anya, apa és gyerek(ek). Sajnos a nagyszülők szerepe is egyre kisebb, az anyukák igyekeznek mindent maguk megoldani, még ha ezzel mártíryanakká válnak is. Az apák szerepe viszont jelentősen megnőtt a családok életében, mind érzelmi, mind pedig fizikai jelenlétüket tekintve sokkal többet vannak a gyerekeikkel.

Jelen lenni a kezdetektől

Az anyukák könnyebb helyzetben vannak, mert az ő pocakjukban növekszik 9 hónapon keresztül a kisbaba. Az apukáknak több idő kell, hogy elinduljon az a bizonyos kötődési folyamat gyermekükkel. Ha az anyuka kizárja férjét a kezdeti időszak teendőiből, még inkább megnehezíti az apa-gyermek összehangolódást. Az apukák ugyanúgy képesek megtanulni, megérezni, hogy hogyan nyugtatható meg egy újszülött baba, mik az igényei, és azt milyen reakció kell, hogy kövesse. Tanulmányok igazolták, hogy azok az apák, akik a kezdetektől kivették a részüket a kisbaba körüli teendőkből, később szubjektíven jobb apa-gyerek kapcsolatról számoltak be.

Kell-e az apai szigor?

Ma már nem az autoriter, tekintély- és fegyelemaalapú apai nevelés a jellemző, sokkal inkább az anyai fegyelmezéshez hasonló, meggyőzésen alapuló, liberálisabb stílus. Hogy melyik a célravezetőbb, abban nincs egyetértés. Az én véleményem szerint kell az, hogy az apukáknak (és egyébként az anyáknak is) legyen tekintélyük a gyerek előtt, hogy pontosan tudják, hogy melyik a gyermeki és melyik a szülői alrendszer, és ne tudjanak a gyerekek a szüleik fejére nőni. Ehhez nem kell őket megfélemlíteni, vagy bármiféle érzelmi vagy fizikai büntetést alkalmazni. A határok betartására nagy adag következetességgel és egy kevés szigorral meg lehet tanítani a gyerekeket. Összefoglalva tehát: igen nagy szükség van arra, hogy az apáknak legyen megfelelő erejük (nem fizikai, hanem jellembeli) a gyerekeik neveléséhez.

Jobb stressztűrő képesség, magasabb intelligencia

A tanulmányok két konkrét személyiségvonásban találtak különbséget az apai jelenlét kapcsán. Azokban a családokban, ahol



az apák jobban kiveszik a részüket a gyerekek neveléséből, és relatíve sok minőségi időt töltenek gyerekeikkel, ott a gyerekek jobb stressztűrő képességgel rendelkeznek. Hogy mi lehet ennek az oka? Az apák egy stresszteli eseményre kevesebb érzelmi reakcióval reagálnak (kevésbé ijednek meg például, ha egy kutya közelít a gyerekük felé), ellenben ösztönösen a probléma megoldását keresik. Tehát mit üzennek ezzel a gyerekeknek? Azt, hogy nem kell félni, megoldjuk! Ez a fajta reakció beépül a gyerekek személyiségébe, és összességében magabiztosabb, kevésbé stresszérzékeny gyerekek lesznek. A másik, amit a kutatások egyértelműen alátámasztottak, az a gyerekek intellektuális képességeire vonatkozik. Azoknál a gyerekeknél, akik sok minőségi időt töltenek az apukájukkal, magasabb IQ-t mértek. És minőségi idő alatt nem ismeretterjesztést vagy logikai játékokat értünk, hanem a jelenlétet, a közös játékot, legyen az szerepjáték, építés vagy mesélés.

Érdemes lenne nemeként is megvizsgálni, hogy mit jelent az apa szerepe a gyerek életében. Mit okoz például egy kislánynak, ha az apukája sosem tudta királylányként látni őt? Vagy egy kisfiúnak, ha az apja sosem tudott rá igazán büszke lenni? Talán majd egy következő írásban körbejárjuk, addig is bátorítok minden anyukát arra, hogy engedjenek teret az apukáknak is, mert nagyon-nagyon fontos küldetésük van a gyerekeik életében.

*Hermán Noémi
klinikai szakpszichológus,
gyermekterapeuta*



Egyre népszerűbbek a Svábház foglalkozásai

Legutóbb a pilisvörösvári Templom téri Német Nemzetiségi Nyelvoktató Általános Iskola hatodikos diákjai látogattak Solymárra a Svábházba – tudtuk meg Hartmann Hildától, a Bauernhaus – Svábház vezetőjétől.

„A múzeumpedagógiai kiadványban meghirdetett „A sváb konyha” programon vettek részt a gyerekek” – meséli Hilda. – „Két csoportra osztottuk őket: az egyik csoport a szakácsnő irányításával az előre elkészített bableveshöz csörögefánkot süített, a másik csoport a Svábház történetét egy-egy anekdotával színesítve ismerhette meg. Közös nyelvünk a német volt, egy-két diák megértette a sváb tájnyelvet is, és aki nem tudta követni az elmondottakat, annak az osztálytársak fordítottak.”

A jó hangulatú, tevékeny délelőttől és a közös ebédről Marlok Nikolett készített felvételeket.

A Bauernhaus – Svábház hat különböző múzeumpedagógiai programmal várja az érdeklődőket, az óvodástól a középiskolás korosztályig.

Mi van a batyuban? – Puzzle 2 és 3 dimenzióban

A gyerekek kapnak egy batyut, amelyben miniatűr tárgyak találhatók. Ezeket kell eredeti méretben megkeresniük. A tárgyakat németül és svábul is megnevezzük. A Svábházról készült fotó alapján a mágneses táblára 28 részes puzzle-t kell kirakni, majd a „kis muzeológusok” helyreállíthatnak egy eltört agyagkorsót és kancsót.

Sváb esküvő sütéssel

A foglalkozás során egy helyi sütőasszony irányításával aprósüteményt sütünk. Régi eszközöket használunk: habverőt, szitát, réztálat és korabeli formákat. Közben megtanuljuk a német nevüket is.

Miközben kisül a sütemény, eljátszunk egy hagyományos sváb esküvőt. Korabeli ruhákba öltözhettek a gyerekek, kiválasztjuk a menyasszonyt és a vőlegényt, felöltöztetjük őket, eközben német énekeket és mondókat tanulunk.

Stelázi, hokedli és sámli

Olyan dolgokat keresünk a házban, melyek nevét a magyar a németből vette át. Megtanuljuk a tárgyakhoz kapcsolható német mondókat, kiolvasót, éneket. A tárgyak olykor megtérülnek az embert: eltűnnek, elbújnak, lábuk kél. Ez a foglalkozás során is megtörténik, így a gyerekek kénytelenek lesznek a tárgyak nyomába eredni.

A sváb konyha

Egy solymári gyűjtésű ének megismerteti velünk a sváboknál szokásos heti menüt. Az éneket meghallgatjuk, lefordítjuk és megtanuljuk. Ezután a diákokat két csoportra osztjuk: az egyik csoport a szakácsnő irányításával az előre elkészített bableveshöz sváb krumpligombócot gyúr, majd desszertnek csörögefánkot süt, a másik csoport korabeli ruhákba öltözve megtanulja az „Schmeickt's?” „Ízlik?” című sváb nyelvű szindarab egyik jelenetének bemutatásával megismertetjük a gyerekekkel a kitelepítés előzményeit. Ezután a diákoknak csoportokra osztva a kitelepítéssel kapcsolatos történetet kell korabeli ruhákba öltözve, magyar vagy német nyelven befejezni és eljátszani.

„Rozmarin” – a kitelepítés története

A rozmarin a svábok kultikus növénye. Rozmaringgal díszítették a lányok a hajukat, a fiúk a kalapjukra tűzték, esküvői szokás volt az almába tűzött rozmaringszál megáldása is. A kitelepítéskor a svábok a kertjükben nyíló rozmaringbokorból búcsúképpen magukkal vittek egy-egy ágat. A „Rozmarin” című sváb nyelvű szindarab egyik jelenetének bemutatásával megismertetjük a gyerekekkel a kitelepítés előzményeit. Ezután a diákoknak csoportokra osztva a kitelepítéssel kapcsolatos történetet kell korabeli ruhákba öltözve, magyar vagy német nyelven befejezni és eljátszani.

A németek magyarországi betelepülése

Az ismert szólás – „Der Erste hat den Tod, der Zweite hat die Not und erst der Dritte hat das Brot” – alapján a németek Magyarországra érkezésének küzdelmeiről beszélünk. A diákoknak csoportokra bontva egy adott korszakban (a XVIII. sz. első felében, a XVIII. sz. második felében vagy a XIX. sz. első felében) játszódó rövid történetet kell írniuk és korabeli ruhákba öltözve a Svábház színpadán előadni.

Solymári adomák

A vonaton

Egy solymári nagykendős néni, hátán nagy kosárral, elől kis kosárral, felbattyuzottan állva utazott a vasúton. Nagy tömeg volt a vonaton, és már csak az ablak mellett kapott helyet. Az újpesti vasúti hídra érve a vonat fékezett, nagyon zökkent. Az utasok összevissza dülöngéltek. A néni is, és ahogy előre-hátra dőlt, véletlenül a kosarával kitörte az ablakot. Lett nagy ribillió, a jegykezelő leszállította, és bekísérte az állomásfőnökségre. A szigorú elővezetés azonban komikus fordulatot vett, és a jegyzőkönyv írása már az első mondatnál félbeszakadt. A néni ugyanis jajveszékelt az mondta: „Jaj, a vonat ide tolt, én meg oda tolt, a Feinstescheim (Fensterscheibe – ablaküveg) meg kint volt.” Rövid, de frappáns, egyszóval összefoglalója után kitört a nevetés – akkor még volt humorérzékük a hivatalnokoknak.



Mellkép helyett pofon

Az 1960-as évek elejére legénnyé felnövő generáció az élete első felében a sváb nyelven nőtt fel, a hétköznapiakban azt használta, a második felében a magyar lett a fontosabb. Egy ismerősöm legényként ezzel a kevert nyelvvvel utazott ki Németországba rokonlátogatásra. Fess legény lévén hamar ismeretséget kötött egy német kislánnyal. Szerelem lett első látásra. A nyelv nem okozott problémát, a sváb jól működött, azonban jöttek a búcsú percek, beütött a krach. A legény emlékként egy fotót szeretett volna a lánytól. Itt jött a baj, mert szó szerint fordított németre: „Schenk mir ein Brustbild!” („Ajándékozz nekem egy mellképet!”) – kérte a lányt. A kép helyett pofont kapott, a „Brustbild” szó szerinti értelemben ugyanis mellről készült fotó. Úgy tudom, nem ez a félreértés szakította félbe a szépen induló kapcsolatot.

Bányászriogató szellemek

A Taumas Veitte gyakran segédkezett Pilisszentivánon a kőművesek mellett jó barátjával, Juerak (Jurak) Veitte-val. A munka után elő-előfordult, hogy kis kitérővel betértek Szentivánon a Schuck kocsmába, a takarékszövetkezet szemből. A félórás út így egy-két órát is eltartott. A két asszony, a Kadi Pašl és a Kurz Réši Pašl, elhatározták, hogy megpróbálják elrettenteni őket legalább az esti kimaradástól. Egy őszi estén a nők összeszövetkeztek. Egy-egy arc formájú tököket készítettek, majd kivilágították azokat belülről gyertyával és magukhoz vettek lepedőket is. A Szentiváni utca és a Mészégető utca kereszteződésénél

lévő Pütj Steicklnél (Bild Stock – képoszlop) vártak a férjeikre. Azok a szokásos kis késéssel jöttek. A két nő a férfiktól 50-60 méterre előbújt a bokrok és az oszlop takarásából, és fejükön a kivilágított tökökkel, teljesen letakarva lepedővel elkezdtek ugrálni, huhogni. A férfiek egy pillanat alatt megfordultak, és elináltak a Mészégető utcán át. Ez a kis móka, ha nem is sokáig, de egy kis időre elvette a kedvüket a késői kimaradástól.

Kísértet a Kašlban

Taumas Veitte nem vetette meg a társaságot és a fröcsösöt sem. Így egyáltalán nem volt ellenére, hogy a bor és a tej, melyért naponta ment, egy udvarban volt fellelhető. Ugyanis – a környékbeli férfiak öröme és az asszonyok bosszúságára – a kocsmá és a tejkimérés a Pfoarr Koošnban (Pap u. – József Attila utca) működött. Nem volt véletlen, hogy Taumas Veitte önként ment fejés idején tejért. A tejtöltés idejét majd minden alkalommal a kocsmában várta ki. Hogy ez egy kicsit elhúzódott, arról nem ő tehetett, hanem a társaság. A férfiak a kocsmába a társaságért mentek, a bort pedig egymás tiszteletére itták, gyakran késő estig.

Kadi Pašl megunt a férje kimaradozásait, úgy gondolta, megleckézteti. Egy alkalommal, amikor már későre járt, de a férje még nem jött haza, a sötétség leple alatt fellopokodott egy kavicsokkal megtöltött rostával a kezében a kerteken keresztül a Sémau Kašlhoz (a Petőfi utcát és a Rákóczi utcát összekötő gyalogúthoz), és megbújt egy bokorban. A férje nemsokára jókedvűen megjelent. A Kadi Pašl elkezdte rázogatni a rostát, a kavicsok kísérteties, sűrűlő hangot adtak. A férje úgy megjegyezte, hogy elejtette a tejeskanát, és mindent otthagya rohant a Šandiwane Koošnig (Sankt-iwaner Gasse – Rákóczi utca). Ott megnyugodott egy kicsit, de visszamenni nem mert, így üres kézzel ment haza. Felesége kérdésére, hogy „Wou hošt ti Müli?” („Wo hast die Milch? – Hol van a tej?”) ezt a választ adta: „Ši haum ka khot mée, i šui am Moang kummä.” („Sie haben keines gehabt mehr, ich soll am Morgen kommen.” – „Elfogyott, majd reggel kell elmenjek érte.” Az elveszített kanna miatt kora hajnalban felkelt, hogy megkeresse azt.



Enczmann László

Adathalászok

A rendőrök ebben a hónapban ahhoz adnak tanácsot, mitévők legyünk, ha megtévesztő e-mailekben és üzenetekben próbálják meg személyes, illetve pénzügyi adatainkat megszerezni.



Hamisított weboldalak

Személyes és pénzügyi adataink komoly értéket képviselnek. Ha ezek illetéktelen személyek számára hozzáférhetővé válnak, az komoly anyagi károkat is okozhat. A bűnözők megtévesztő e-mailek és közösségi oldalakon küldött üzenetek segítségével próbálnak meg hozzájutni a felhasználók adataihoz. Az üzeneteket nagyon sok embernek elküldik, bízva abban, hogy néhányan megadják az adataikat.

Az adathalászok jellemzően hamisított weboldalakon keresztül próbálnak személyes és pénzügyi adatokhoz (tipikusan felhasználónévhez, jelszóhoz, bankkártyaadatokhoz) jutni. Megbízható szervezetek, bankok, elektronikus kereskedelemmel foglalkozó weboldalak, online fizetési szolgáltatók ismertségét kihasználva, azok weboldalait lemásolva igyekeznek a felhasználók bizalmába férkőzni.

A csalók e-mailt vagy üzenetet küldenek a címzettnek, amiben ráveszik egy hivatkozásra való rákattintásra. Arra kérik a felhasználót, hogy jelentkezzen be valamilyen megbízható cég (például levelezési szolgáltató, bank stb.) honlapjához nagyon hasonló weboldalra, amit azonban a csalók üzemeltetnek, és az itt megadott személyes és pénzügyi adatok hozzájuk kerülnek.

Hamis e-mailek, üzenetek

Bár az adathalász-üzenetek egyre kifinomultabbak, felismerhető, ha csalók küldték, például az alábbiak alapján:

- a küldő e-mail címe megtévesztésig hasonlít egy megbízható cég hivatalos e-mail címére (például a feladó címében o betű helyett 0 szerepel);
- a cég hivatalos e-mail címe helyett privát e-mail címről érkezik;
- olyan szolgáltató nevében küldték ki, akivel nem állunk kapcsolatban;
- a levélben használt megszólítás általános, nem szerepel benne a címzett neve;
- amennyiben a szöveg helyesírási hibákat tartalmaz, magyartalan, így valószínű, hogy fordítóprogrammal

készült;

- bár a megadott link látszólag hasonlít az eredeti oldal címére, a kattintás után a címsorban teljesen más jelenik meg.

Adathalász-weboldalak

Az áldoldalak sokszor kinézetükben, szerkezetükben nagyon hasonlítanak az eredeti oldalhoz, más esetben azonban csak az adott cég arculati elemeit (színek, logók) alkalmazzák egyszerűsített formában. Vannak olyan egyértelmű jelek, amelyek arra utalnak, hogy áldoldalról van szó, például:

- a böngésző címsorában nem a cég hivatalos honlapjának hivatkozása szerepel;
- az URL-címbe https helyett http szerepel, vagyis az oldal nem rendelkezik tanúsítvánnyal, és a felhasználó számítógépe, valamint az oldal közötti kommunikáció sem titkosított.
- A megbízható tanúsítvánnyal rendelkező oldalakat a böngészők általában jelzik (többnyire kis lakattal vagy zöld jelzéssel a böngésző címsorában).

Tipikus adathalászatra utaló üzenetek

- „Frissítse jelszavát az alábbi linken!”
- „Lépjen be a fiókjába, ellenkező esetben 24 órán belül törölődik!”
- „A mellékelt számla befizetéséhez az alábbi linken adja meg bankkártyája adatait!”

Javaslatok

- Mindig ellenőrizzük, hogy a feladó az-e, akinek kiadja magát!
- A bankok nem kérnek e-mailben bankkártyaadatokat, más cégeknek pedig ne adjuk meg azokat!
- Online történő bankkártyás fizetésnél mindig győződjünk meg arról, hogy valóban egy bank által üzemeltetett oldalon adjuk meg az adatokat!
- Felhasználónevet és jelszót csak tanúsítvánnyal rendelkező (https előtagú) oldalon adjunk meg, PIN kódot pedig soha senkinek ne adjunk meg!

(Forrás:
Pest Megyei Rend-
őr-főkapitányság)

TÉLI VESZÉLYEK

Készüljünk fel a havazásra!

- Érdeemes folyamatosan figyelemmel kísérni a híradásokat és az időjárás-előrejelzést.
- Célszerű előkészíteni hólapátot, homokot, elemes rádiót és zseblámpát, tartalék elemeket.
- Gondoskodni kell róla, hogy a mobiltelefonok fel legyenek töltve, indokolt lehet tartalék akkumulátor beszerzése is.
- Megfontolandó, hogy ivóvízből (ásványvízből), nem romlandó élelmiszerekből, gyógyszerekből néhány napra elegendő tartalékot képezzünk.
- Érdeemes hordozható alternatív fűtőtestet vagy tűzhelyet készenlétbe állítani és felhalmozni tartalékokat tüzelőanyagból.
- Legyen elérhető helyen elegendő mennyiségű meleg ruházat, amely lehetővé teszi a többrétegű öltözködést!

Az otthon biztonsága

- Hagyományos tüzelőberendezés használata esetén különös figyelemmel kell lenni a tűz megelőzésre, füst-elvezetésre.
- Azokat a PB-gázzal üzemelő fűtőkészülékeket, amelyek nincsenek a kéménybe kötve, vagy az égéstermék szabadba történő kivezetése más módon nem megoldott, soha ne üzemeltesse folyamatosan zárt térben! A helyiség nagyságától és a fűtési fokozattól függően legalább egy-másfél óránként szellőztetni kell a helyiséget, ellenkező esetben a felgyülemelő égéstermékek mérgezést okozhatnak.
- A gázszolgáltatás ideiglenes kimaradása esetén ne hagyja nyitva a fűtőkészülék elzárócsapját!
- Legyenek otthon alapvető gyógyszerek, kötszerek, ha csecsemő van a családban, számára tápszerek!

Utazás télen

- Szélsőséges időjárási körülmények között nem biztonságos az utazás, különösen, ha nagyobb távolságra kell eljutni.
- Ha feltétlenül szükséges útnak indulni, mindig kísérről tegye, és csak abban az esetben induljon el, ha meggyőződött róla, hogy úti célját biztonsággal eléri, és a visszautazás feltételei biztosítottak!
- Ha nagyobb távolságot kell gyalogosan megtennie, öltözzön rétegesen, felsőruházata lehetőleg legyen vízhatalan, vigyen magával meleg kávét vagy teát!
- Autóval csak akkor induljon el, ha feltétlenül szükséges, ha járműve megfelelő műszaki állapotban van, és rendelkezik a biztonságos téli üzemeléshez szükséges felszereléssel (téli gumiabroncsok, hólánc, tartalék

üzemanyag, elakadás esetére lapát vagy ásó, homok, stb.)!

- Indulás előtt autójában helyezzen el meleg takarót és legalább egy napra elegendő élelmiszert!
- Legyen felkészülve arra, hogy autója bármikor elakadhat, és esetleg csak napok múlva fogják kiszabadítani. Öltözetét úgy állítsa össze, hogy szükség esetén gyalog is képes legyen folytatni útját.



Gondoljunk a magányosan és az utcán élőkre!

- A hideg idő beálltával veszélyben vannak a hajléktalanok és a fűtetlen lakásban élők, figyeljünk oda rájuk! A jó idő elmúltával a hirtelen beköszöntő hideg, a 0 Celsius-fok alatti hőmérséklet kemény próba elé állítja az utcán, tüzelő nélkül, elhagyatott tanyákon, külterületen, lakásukban egyedül élő idős embereket. Védelmük érdekében a rendőrség a jelzőrendszer részeként a társzervekkel – a mentőszolgálatokkal, a katasztrófavédelemmel, a megyei és települési önkormányzatokkal, jegyzőkkel és polgármesterekkel – közösen felhasznál minden rendelkezésére álló eszközt, és együttműködik a közszolgáltatást végző szervekkel és a civil szervezetekkel.
- Az állami intézményeken, a civil, karitatív, egyházi szervezeteken túl az egyes állampolgároknak is nagy szerepük lehet abban, hogy az időjárás okozta tragédiák megelőzhetőek legyenek. Kérjük, hogy a hideg idő beköszöntével figyeljenek a környezetükben élőkre, a legveszélyeztetettebb, magányos idős emberekre, és az utcára szorult hajléktalanokra!
- Alkoholt soha ne fogyasszon a hideg elleni védekezés céljából! Kezdeti élenkítő hatása után csökkenti a fizikai teljesítőképességet, fáradtságot, bágyadtságot okoz, illetve csökkenti a helyzetfelismerő és ítélőképességet, amely ilyen helyzetben életveszélyes lehet.
- Amennyiben tud olyan emberről, aki veszélyhelyzetbe került, akit a kihülés veszélyeztethet, kérjük, tegyen bejelentést az ingyenesen hívható 107-es vagy 112-es telefonszámokon, vagy jelezze a lakóhely szerint illetékes önkormányzatnak!

*Pest Megyei Rendőr-főkapitányság
Bűnmegelőzési Osztály*

Solymár Nagyközség Önkormányzata Képviselő-testületének határozatai

135/2017. (XI. 29.)

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény 83. § (4) bekezdés h) pontja alapján az alábbi véleményét alkotja: támogatja Dali Emese pályázatát a Hunyadi Mátyás Német Nemzetiségi Általános Iskola, Alapfokú Művészeti Iskola intézményvezetői álláshelyére.

136/2017. (XI. 29.)

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete úgy dönt, hogy az Országos Mentőszolgálat 2017. november 3. napján kelt kérelme alapján, mérlegelve azt, hogy az orvosi ügyeleten dolgozó személyzet hét éve nem emelt megbízási díja olyan alacsony, hogy alapjaiban veszélyezteti a feladatellátást, 2017. december 1-jei hatállyal hozzájárul a megbízási szerződésben szereplő ügyeleti díj Solymárra eső részének (10 107 600 forint) 2 029 322 forinttal történő megemeléséhez. A képviselő-testület felkéri a polgármestert a díjemelésről szóló szerződés módosítás aláírására. Fedezet forrása: a szükséges fedezet a 2017. év hátralévő részére a 2017. évi módosított költségvetési rendelet 23. mellékletének 13. során, a fizioterápia kialakításán keletkezett megtakarításból rendelkezésre áll. A további években a fedezetet a mindenkor költségvetési rendletekben kell biztosítani.

137/2017. (XI. 29.)

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete úgy dönt, hogy a Német Nemzetiségi Önkormányzat – Solymár 2017. évi költségvetésének VII. módosítását tudomásul veszi.

138/2017. (XI. 29.)

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete úgy dönt, hogy a Német Nemzetiségi Önkormányzat – Solymár 2017. évi költségvetésének VIII. módosítását tudomásul veszi.

139/2017. (XI. 29.)

1. Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete az OTP Bank Nyrt.-től történő folyószámlahitel felvételéről dönt.
2. A hitel futamideje 2018. január 2-től 2018. szeptember 28-ig tart, a rendelkezésre tartott összeg legfeljebb 100 000 000 Ft.
3. A képviselő-testület – figyelembe véve a mindenkor hatályos államháztartási jogszabályokat – a hitel és járuléai visz-

szafizetésének biztosítékaként felajánlja az önkormányzat saját bevételeit.

4. A képviselő-testület kötelezettséget vállal arra, hogy a hitel-visszafizetés időtartama alatt a kért hitelt és járulékait a futamidő éveiben – a felhalmozási és tőke jellegű kiadásokat megelőzően – a költségvetésébe betervezi és jóváhagyja, illetve költségvetési előirányzat-módosításai során figyelembe veszi.

5. A képviselő-testület felhatalmazza a polgármestert, hogy a fenti hitelre vonatkozóan az OTP Bank Nyrt.-nél eljárjon, az ügylet egyéb feltételeiben megállapodjon, és a szerződést aláírja az önkormányzat képviseletében.

140/2017. (XI. 29.)

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete – a határozat melléklete szerint – 2018. évre vonatkozó költségvetési koncepcióját elfogadja.

141/2017. (XI. 29.)

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete úgy dönt, hogy támogatja a helyi építési szabályzatról szóló 14/2016. (VII. 22.) önkormányzati rendelet módosítását a Solymár, belterület 4060 hrsz.-t érintő ingatlanon jelölt építési hely pontosítása érdekében.

Felhatalmazza a polgármestert a háromoldalú szerződés aláírására, és felkéri, hogy az egyszerűsített eljárást folytassa le.

142/2017. (XI. 29.)

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete úgy dönt, hogy a Solymár, Templom tér 8. sz. alatt található ingatlanon a Heimatverein-Falukörrel 1992. december 31. napján kötött és 2017. december 31. napján lejárt szerződés alapján használt ingatlanrész az Ezüstkör Szociális Gondozó Központ részére használatba adja azzal, hogy a nyitvatartási időn kívül a Heimatverein-Falukör Egyesület a szükséges helyiségeket előzetes egyeztetés alapján használhatja. Hozzájárul továbbá ahhoz, hogy a két helyiséget zárható ajtóval összenyissa, elvégezze a szükséges parkettázást és tisztasági festési feladatokat. A képviselő-testület biztosítja továbbá a munkavégzéshez szükséges eszközök beszerzését is. A képviselő-testület felhatalmazza a polgármestert és az intézményvezetőt a szükséges használati megállapodás aláírására az érintett egyesülettel.

143/2017. (XI. 29.)

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete úgy dönt, hogy a polgármesteri hivatal részére a közszolgálati tisztviselőkről szóló 2011. évi CXCV. törvény 232. § (3) bekezdésében foglaltak szerint igazgatási szünetet rendel el 2018. június 29. napjára (1 munkanap), 2018. augusztus 6–17. (10 munkanap), valamint 2018. december 27–28. (2 munkanap) között.

144/2017. (XI. 29.)

KÉPVISÉLŐ-TESTÜLETI ÜLÉSEK 2018

1. 2018. január 31.

– 2018. évi költségvetés rendeletének tárgyalása (I. forduló)

2. 2018. február 7/14.

– 2018. évi költségvetés rendeletének tárgyalása (II. forduló)

3. 2018. február 28.

– Rendeletalkotás, rendeletmódosítás, egyebek, ifjúsági kitüntetés

4. 2018. március 28.

– A szociális ellátások értékelése, átfogó értékelés a gyermekjóléti és gyámügyi feladatok ellátásáról

– Rendeletalkotás, rendeletmódosítás

– A Solymári Településüzemeltetési

Kft. 2017. évi gazdálkodásáról szóló beszámoló

5. 2018. április 25.

– Rendeletalkotás, rendeletmódosítás, egyebek

– Az önkormányzat 2017. évi zárszámadása

– Tájékoztató a 2018. évi költségvetés negyedéves végrehajtásáról (ha nincs elfogadva átmeneti gazdálkodásról szóló rendelet)

– Solymárért kitüntetés

6. 2018. május 30.

– Rendeletalkotás, rendeletmódosítás, egyebek

7. 2018. június 27.

– Rendeletalkotás, rendeletmódosítás, egyebek

8. 2018. szeptember 26.

– Rendeletalkotás, rendeletmódosítás, egyebek

– Tájékoztató a 2018. évi költségvetés féléves végrehajtásáról

9. 2018. október 31.

– Rendeletalkotás, rendeletmódosítás, karácsonyi támogatás, egyebek

10. 2018. november 28.

– Rendeletalkotás, rendeletmódosítás,

egyebek

– 2019. évi költségvetési irányelvek elfogadása (koncepció)

– Tájékoztató a 2018. évi költségvetés háromnegyed éves végrehajtásáról, adók megállapítása

– 2019. évi munkaterv elfogadása

11. 2018. december 5.

– KÖZMEGHALLGATÁS

12. 2018. december 12.

– Rendeletalkotás, rendeletmódosítás, egyebek

– Díjak megállapítása

Az ülések kezdésének időpontja: 16 óra.

A közmeghallgatás kezdésének időpontja: 18 óra.

145/2017. (XI. 29.)

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete a határozat mellékletét képező, Solymár Nagyközség Önkormányzatának Polgármesteri Hivatala és az önkormányzati intézmények 2018. évi ellenőrzési tervét jóváhagyja.

146/2017. (XI. 29.)

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete a határozat mellékletét képező, Solymár Nagyközség Önkormányzatának Polgármesteri Hivatala és az önkormányzati intézmények 2017. évi ellenőrzési tervének módosítását jóváhagyja.

147/2017. (XI. 29.)

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete úgy dönt, hogy a 2017. évi költségvetés szociális keretének terhére 20 darab 20 000 Ft, azaz húszezer forint értékű karácsonyi ajándéksomagot adományoz olyan, az intézményvezetők által javasolt, szociálisan rászoruló családok és idős polgárok részére, akik solymári lakosok, és nem részesülnek rendszeres segélyben. Indokolt esetben olyan személy vagy család is kaphat karácsonyi támogatást, aki 2016. évben kapott támogatást.

148/2017. (XI. 29.)

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete úgy dönt, hogy az eseti pénzügyi szociális ellátások szakfeladat karácsonyi támogatás sorának terhére egységesen minden 70 év feletti állandó solymári lakost 8 000 Ft karácsonyi támogatásban részesít. Az át nem vett támogatások 2018. március 1-ig vehetők át, ez után az időpont után a támogatás elévül.

Egyben felkéri a Költségvetési és Pénzügyi Iroda vezetőjét, hogy a támogatás folyósításáról 2017. december 15. napjáig intézkedni szíveskedjen.

VÉDŐNŐK Tel.: (26) 363-601

Tanácsadások: Tel.: (30) 639-8101

1. körzet: **Fáklya Renáta**
kedd: 12.00–16.00

2. körzet: **Gerendás Csilla**
péntek: 8.00–11.00

3. körzet: **Stipits Zita**
hétfő: 12.00–15.00

4. körzet: **Nagy Eszter**
kedd: 8.00–12.00

Védőnői Szolgálati Rendelő
2083 Solymár, Rákóczi utca 2.

E-mail: vedono@solymar.hu
A körzetek jegyzéke a solymarendelo.hu oldalon tekinthető meg.

GYERMEKORVOSOK Tel.: (26) 360-239

Dr. Dávid Zoltán

hétfő, csütörtök: 8.30–11.00
kedd: 14.00–17.00
szerda: 16.00–18.00
péntek: 8.30–11.00

Tanácsadás:

szerda: 14.00–16.00
csütörtök: 11.00–12.00

Dr. Nagy-Szakáll Zsuzsanna

hétfő: 14.00–17.00
kedd, szerda: 8.30–11.00
csütörtök: 16.00–18.00
péntek: 14.00–16.00

Tanácsadás:

szerda: 11.00–12.00
csütörtök: 14.00–16.00

FELNŐTT HÁZIORVOSOK Tel.: (26) 360-290

Dr. Nagy János Tel.: 361-479

hétfő: 14.00–18.00
kedd: 8.30–11.30
(csak receptírás 7.30–8.30)
szerda: 8.00–11.00
csütörtök: 12.30–16.00
(csak receptírás 16.00–17.00)
péntek: 8.00–11.00
IV., VIII., XII. hónapban 15.00–18.30

Dr. Szabó Éva Tel.: 362-406

hétfő, csütörtök: 7.30–11.30
kedd: 14.30–18.30
szerda: 10.00–14.00
péntek: 7.30–11.00
I., V., IX. hónapban 15.00–18.30

Dr. Taller Gabriella Tel.: 362-410

hétfő, kedd: 13.00–17.00
szerda: 7.30–11.30
(csak receptírás 11.00–12.00)
csütörtök: 15.00–18.30
(csak receptírás 14.00–15.00)
péntek: 7.30–10.30
II., VI., X. hónapban 15.00–18.30

Dr. Virág Zsolt Tel.: 362-410

hétfő, kedd: 7.30–11.00
szerda: 14.30–18.30
csütörtök: 7.30–11.00
péntek: 12.00–15.00
III., VII., XI. hónapban 15.00–18.30

A fenti telefonszámok csak rendelési időben hívhatóak!

ORVOSI ÜGYELET

Tel.: (26) 330-188, (26) 330-360, 104

Országos Mentőszolgálat Pilisvörösvári Állomása – 2085 Pilisvörösvár, Fő út 130.
Ügyeleti idő: hétfőtől csütörtökig naponta 19–7 óráig, péntek 19 órától hétfő 7 óráig.

FOGORVOSOK

**Társadalombiztosító által
finanszírozott I. körzet**

Dr. Tamás Hilda fogszakorvos

2083 Solymár, Törökkút u. 22.
Bejelentkezés: (26) 360-058

hétfő, szerda: 10.00–14.00
kedd, csütörtök: 16.00–21.00
péntek: iskola fogászat

FELNŐTT- ÉS GYERMEKFOGÁSZAT,
FOGSZÁBÁLYZÁS-SZAKRENDELÉS
IMPLANTÁCIÓ, panoráma- és Cephalo rönt-
gen. *Magánrendelés megbeszélés szerint.*

**Társadalombiztosító által
finanszírozott II. körzet**

Dr. Bajzi Irma fogszakorvos

2083 Solymár, Györgyliget u. 3.
Telefon: (26) 360-284

hétfő, szerda: 12.00–18.00
kedd, csütörtök: 8.00–14.00
péntek: 8.00–13.00

SÜRGŐSSÉGI ELLÁTÁS:

kedd, csütörtök: 17.00–19.00

SZAKRENDELÉSEK

Fül-orr-gégészet:

Dr. Taller Gabriella

hétfő: 7.30–10.00
Bejelentkezés alapján! Tel.: (26) 362-410
(A doktornő összes rendelési idejében!)

Szemészet:

Dr. Kálmán Kinga

kedd: 14.00–18.00
Időpontegyeztetés: (26) 360-290

Reumatológia:

Dr. Szakmári Mária Magdolna

kedd: 8.00–13.00
(előjegyzésre, orvosi beutalóval)

Fizioterápiás kezelések:

Somogyiné Klócz Gitta

hétfő, szerda: 11.00–19.00
csütörtök: 7.00–14.00
péntek: 7.00–13.00
Telefon: (30) 512-8408

ÁLLATORVOS

Hatósági feladatokra jogosult állatorvos

Ifj. Dr. Molnár Attila

Telefon: (30) 964-2160
(26) 360-919

2083 Solymár, Tersztyánszky u. 23. – Pilisvörösvári u. 17. (saroképület)

hétfő: 16.00–19.00
kedd, csütörtök: 14.00–19.00
szerda, péntek: 17.00–19.00
szombat: 9.00–12.00

Egyéb időpontokban ügyelet: (30) 964-2160

RENDŐRSÉG 107 KÖRZETI MEGBÍZOTTAK

2083 Solymár, Pilisvörösvári u. 4.
Ladó György Tel.: (70) 605-5369
Apáti Szabolcs Tel.: (30) 699-3566

KÖZÉRDEKŰ BEJELENTÉSEK

Solymár területéről ingyenesen
hívható zöld szám
(80) 204-100

TŰZOLTÓSÁG 105 SOLYMÁRI ÖNKÉNTESEK

A solymári önkéntes tűzoltóság
éjjel-nappal hívható telefonszáma:
(30) 934-7103

POLGÁRMESTERI HIVATAL

2083 Solymár, József Attila u. 1.
Tel.: (26) 560-600, fax: (26) 560-606
E-mail: info@solymar.hu

KÖZTERÜLET- FELÜGYELET

Benyák Richárd Tel.: (30) 905-4653
Lakatos Béla Tel.: (30) 871-0543
HLács Tibor Tel.: (30) 473-4518

SOLYMÁRI POLGÁRŐRSÉG

A polgárőrség 0–24 óráig hívható
telefonszáma:
(20) 445-4663

Fül-orr-gégészeti magánrendelés

Dr. Taller Gabriella

2083 Solymár, Orgona u. 13.

kedd: 18.00–20.00-ig,
csütörtök: 8.00–10.00-ig,
illetve megbeszélés alapján

**Bejelentkezés:
(20) 922-1680**

Dr. Dorozsmai Szonja
fogorvos,
fogszabályozó szakorvos
Solymár, József Attila u. 53.
**Bejelentkezés
a (30) 603-7003-as
telefonszámon**

 **GYÓGYÁSZATI és
EGÉSZSÉG BOLT**

Solymár
70-3399322
www.gyogyszatiszakbolt.hu

Dr. Csekeő Marianne
fogszakorvos
Felnőtt- és gyerekrendelés
PANORÁMARÖNTGEN
**Bejelentkezés:
(30) 230-9090, (26) 361-091**
www.sportdental-fogaszat.hu

Patay Nikolett

gyógytornász

Solymár, Törökút u. 24.

**Bejelentkezés:
(30) 495-9506**

www.gyogytorna-centrum.hu

Jóga

az Apáczai Csere János
Művelődési Házban

Solymár, Templom tér 25.
Minden kedden 9.00–10.30-ig

Tel.: (30) 402-4657



**KÖNYVKÖTÉSZET
SOLYMÁRON**

Megtalálható:
a Rákóczi utca végén, a
Mercedes-szerviz bejáratával
szemben.

**Tel.: (26) 361-739
Mobil: (30) 251-9288**



Kismama jóga
Solymáron

f Egri Sári
kismama jóga

 06-30-870-2267

KOZMETIKUS

**Balogh Ildikó
(30) 549-1536**

Belico bőrépítő kozmetikum

Tű nélküli mezoterápia

Rádiófrekvencia

Anti-aging kezelések

Savas hámlasztások

**Solymár,
Tersztyánszky u. 23.**



**GYÓGYÁSZATI és
EGÉSZSÉG BOLT**

Lúdtalpbetét
készítése egyedi
méretek alapján
számítógépes
talpvizsgálattal



Cím: Solymár, Vasút u. 62.
Tel: 70-3399322
www.gyogyszatiszakbolt.hu

Hugi szépségfarm

Solymár, Mátyás kir. út 91.
www.hugiszepepfarm.hu

Kozmetika:

Némédi Anikó (20) 932-0825
Termékek: Belnatur, Charlotte Meentzen
(gyógynövényes natúrkozmetikum)

**Manikűr-pedikűr-
műköröm:**

Kerti Ágnes (30) 857-9328

Fodrász:

Bölcskei Bernadett (30) 551-1471
Sándor Gábor (70) 376-7372

Gabó
Duguláselhárítás
Tel.: (70) 624-2081

www.imperialdental.hu

imperial
DENTAL



Kedves Solymári lakosok!

*Dr. Baráth Gábor solymári lakos, fogszakorvos
vagyok. Fogászati implantátumok beültetésével
foglalkozom. Rendelőmben a Déli pu.-nál 400 nm-
en fogadjuk pácienseinket. Áraink kedvezőek!*

Solymári lakosoknak

**10% kedvezményt adunk az
implantátumok árából!**

*Ingyenes állapotfelmérés, kezelési terv és
áránlat készítés!*

Azonnali fix fogak titán implantátumra!

Elérhetőségek:

Mobil: 0630-9244-087

Telefon: 061-225-00-55/56/48

Email: info@imperialdental.hu

Cím: 1013 Budapest, Krisztina krt. 39/B.



**FAVÁGÁS
ALPINISTA
TECHNIKÁVAL**



Veszélyes fák
kivágása,
lombkorona-
alakítás.

Solymári
vállalkozó,
sok éves
tapasztalattal,
garancia
vállalással

(20) 234 18 28

Házias ételekkel és frissen sültött
pizzákkal várjuk kedves
vendégeinket éttermünkben!

Solymár, Tersztyánszky u. 61.

Ételeinket friss alapanyagokból készítjük!
Hétvégi családi kedvezmény ételünkben
helyben fogyasztva -15%!

Rendezvényekre klimatizált különterem!
Kívánságára pizzáinkat füstölt sajttal és/vagy
vékony tésztával is elkészítjük!

Rendelésfelvétel:
H-Szo: 11.30–22.00, V: 11.30–20.00
(26) 360-929, (30) 335-5866

**Öntözőrendszerek
és kertépítés**
Solymáron és környékén!

Teljes körű kertépítés,
-gondozás, öntözők telepítése,
javítása solymári szakembertől.
Ingyenes felmérés és árajánlat!
Január-februári megrendelésre
10% kedvezmény a végösszegeből!

Tel.: (20) 374-9442
facebook.com/szuperkertek,
www.akerteszek.hu

Rose Szépségstúdió
2083 Solymár, Bajcsy-Zs. E. u. 26.

Műszempilla:
Balázs Kíra (20) 843-9000

Fodrász:
Dávid Orsolya (70) 949-0967

Kéz- és lábápolás, műköröm:
Mezei Zsuzsi (30) 360-2754

Kézápolás és műköröm:
Stadmüller Eszter (70) 627-8438

Sminktetovalás és elektrokozmetika:
Stiller Beatrix (20) 933-5919

Az Amerikai Nemzetközi
Iskola Nagykovácsiban
takarítókat keres
rész- vagy teljes munkaidőre,
osztott vagy egy munkában
(akár éjszaka is).

Azonnali munkakezdés!
További információkért
hívja Németh Juditot:
(30) 274-5332.

Az önéletrajzokat a
hvass@aisb.hu
e-mail címre küldjék.

**Hirdetés
a Solymári Hírmondóban**

Érdeklődni lehet:
(26) 631-895, (30) 199-0879,
E-mail: solymarert@gmail.com

 **Solymár**
gyógyszertár
Biorezonancia Labor
Solymár, Nagykovácsi utca 32.

Állapotfelméréssel a szervezetünket terhelő
tényezők (geopathia, kórokozók, környezeti
mérgek és élelmiszerek szűrhetők ki akár még
az előtt, hogy azok funkcionális vagy szervi
elváltozást okoznak.

- allergia, nehézfém szennyezések kimutatása
- a test védekezőképességének javítása
- ételintolerancia, anyagcsere zavarok
- akut és krónikus gyulladások és fájdalmak
- funkcionális keringési zavarok

**Szeretettel várjuk
a gyógyulni vágyókat!**

Bejelentkezés: 06/30/494-7316

 **Solymár
Online**
A KÖZÖSSÉGI HÍRPORTÁL – KAPCSOLÓ RÁK

A solymaronline.hu internetes oldal hetente
átlagosan 10 ezernél több megtekintést regisztrál.

Ha szeretné, hogy hirdetését havonta
40 ezerszer lássák, akkor hirdessen oldalunkon.
A portál naponta többször friss önkormányzati,
helyi közéleti, kulturális, közlekedési hírekkel,
információkkal szolgál olvasóinak.
Az oldalnak több mint 2 500 követője van,
akikhez azonnal eljutnak a friss hírek,
a portálon megjelenő tartalom.

Ha gyorsan és célzottan szeretne eljutni a fizetőképes
kereslettel rendelkező leendő ügyfeleihez,
vásárlóihoz, akkor állunk szíves rendelkezésére.

Hirdetésszervezőink várják hívását:
(26) 631-895, (30) 199-0879, e-mail: solymarert@gmail.com

KÁRPITOS, BÚTORASZTALOS



Kárpitozás, bútorasztalos munkák, díjtalan felméréssel!

Modern és régi bútorok kárpitozása, felújítása, Konyhabútor, beépített szekrény, szobabútor és bármilyen bútor készítése, amire egy lakásban, irodában rendelőben szükség lehet.



Beke Balázs
asztalos,
kárpitos

Bútorszövetek most nagykereskedelmi áron!

Tel: 06-30/934-8458
www.butorcons.hu

Temetkezési szolgáltatások

Consolor Bt. / NURSE 2000 Bt.

Iroda:

2083 Solymár, József A. u. 2/A

Tel.: (30) 982-5113

Ügyelet: éjjel-nappal

(30) 986-5639

(30) 442-1385

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

Ne bontson, hívjon!

WC-k, mosogatók,
padlóösszefolyók,
mosdók, csatornák
szakszerű tisztítása,
javítása.

Mindennap garanciával,
nyugdíjaskedvezményrel.

**Kamerás
hibamegállapítás!**

TÓTH LÁSZLÓ

Tel.: (20) 342-9064

Solymári kertépítők vállalnak

- kertépítést
- térkövezést
- öntözőrendszerek építését
- gyepszőnyegezést
- műfüvezést
- kerítések építését

www.kertepites-solymar.hu

Facebook: Fiori Kert Kft.

Helyi lakos.

Tel.: (20) 513-0561

KÉZI AUTÓMOSÓ

Solymár, Mátyás király út 45.
az Opel Vektor udvarában
Nyitva tartás H-P: 7-17, Sz: 7-14

AKCIÓ

Külső autómosás: 1 290 Ft
Külső-belső takarítás: 2 850 Ft

Bejelentkezés
a (30) 906-9146-os
telefonszámon
(éjjel-nappal hívható)

Autókárpit-tisztítás, polírozás,
piperetakarítás korszerű
technológiával,
KEDVEZŐ ÁRON!



Dr. Vecsésy Zsuzsanna ügyvéd

szakterületek: öröklési jog, családjog, házassági
vagyonjog, ingatlanjog, követeléskezelés,
gazdasági jog, társasági jog
szerződések, peres képviselet, cégképviselet
Ügyfélfogadás telefonos időpont-egyeztetés szerint

Telefon: (20) 369-0366

2083 Solymár, Marczibányi u. 18.
zsvecsesy@t-online.hu

Gépi földmunka szállítással.

Bobcat, árokásás,
sávalap, tereprendezés.

TÚZIFA ELADÓ!

Prolub Bt.

(70) 517-5758

Solymári

ÁCS, BÁDOGOS TETŐFEDŐ

Javítástól az új tetőig!

www.tetoking.hu

Kőművesmunkát és
szerkezetépítést is vállalunk.

Tel.: (30) 924-2690

Gyermek fogszakorvos

Fogszabályzó szakorvos

**1025 Budapest,
Kavics u. 1.**

Telefon:

(20) 931-0499

www.kavicsdental.hu

Tisztelettel:

dr. Arendt Ágnes

„ÁCSI” VEGYESIPARCIKK BOLT

Solymár, Templom tér 3. (64-es busz végállomása)

Telefon: (26) 360-245 Nyitva: H-P: 8-17-ig, Sz: 7.30-12.30-ig

Ajánlatunk:

viaszosvásznak, impregnált terítők méterben nagy választékban,
ajándéktasakok, ajándécsomagoló papírok, gyertyák, égősorok,
Pepo alágyújtós, koromtalanító, műtrágyák, lemosópermet

Szolgáltatásaink:

óralemcseré (óraban, távszabályzóban, kapunyitóban, stb.), óraszíjcsere,
láncfűrész-láncélezés, szerszám nyelzése, élezése, tintapátron és toner
töltése, bélyegző készítése. Házhoz szállítást megbeszélés alapján vállalunk.

Speedfitness

- 20 perc alatt 1,5-2 órányi izommunka,
- feszesebb test,
- egyszerű, gyors fogyás és alakulás,
- megoldás hátfájásra és inkontinenciás panaszokra,
- minden edzés személyi edzés

Nyitva tartás: bejelentkezésre

Fitlife Stúdió

Solymár, József Attila u. 16.

Tel.: (30) 915-9390

Jóga

A kortalan test titka

Helyszín:

Fitlife Stúdió

Solymár, József Attila u. 16.

Időpontok:

kedd: 18.30

csüt.: 9.00 és 18.30

További információk:

(30) 915-9390

Progresszív szemüvegek

30+20% kedvezményel!

INGYENES LÁTÁSVIZSGÁLAT!

Az akció 2017 november 1-től visszavonásig tart. Komplet szemüveg vásárlása esetén érvényes. Részletek az üzletben.



REZSNÁK OPTIKA SOLYMÁR: 26/330-314

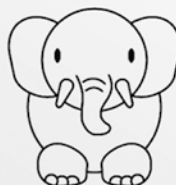
Nyitva tartás: hétfő - péntek: 10-18 óráig • www.rezsnakoptika.hu

Terstyánszky és Széles utca sarok

ÚJ HELYEN

Szemészet

**Gyerek és felnőtt
szemészeti magánrendelés kórházi és műtéti háttérrel**



Rendelés időpontja előzetes bejelentkezés alapján:
kedd 15:00-18:00

Nagykovácsi, Kossuth L. u. 33.

BEJELENTKEZÉS:

mobil: +36 20 3936 007 • email: szemfenyszemeszet@gmail.com

www.szemfenyszemeszet.hu



Csillagszem OPTIKA

Solymár, Mátyás király út 22.

(Polgármesteri Hivatallal szemben, a kis udvarban, az állateledeles mellett)

06 26 362-381, 06 30 429-8-478 Nyitva tartás: h-p:10-18

Kiemelt partnerünk a solymári gyógyszertár, mert szívügyünk az egészség!

25% SZEMÜVEGLENCSEK SZEMÜVEGKERETEK KEDVEZMÉNNYEL!

Erzsébet Utalványt, Egészségkártyát, bankkártyát, SZÉP kártyát elfogadunk!

Várunk mindenkit
szeretettel újonnan nyílt
pékségünkbe a hét minden
napján!

Címünk:

Solymár, Mátyás király út 45.

Kövess minket a facebookon:

👍 Kelesztő Pékműhely



Adventi hangverseny

Fotó: Kárpáti Zsuzsanna



December 17-én, vasárnap 16 órakor kezdődött a szokásos adventi hangverseny a római katolikus templomban. A koncerten felléptek a solymári kórusok, a Schaumarer Musikanten és az Aperto Kamaraegyüttes. Az orgonát Horváth Márton szólaltatta meg. A program Dr. Szenté Kálmán polgármester ünnepi beszédével vette kezdetét.

A hangverseny előtt és után a Solymáriak Baráti Köre süteményekkel, forralt borral és más finomságokkal várta az érdeklődőket a Templom téren.



Szállítási nap áthelyezése kizárólag a Húsvét Héttől és az Újév napját érinti!
Más ünnepeknél a szállítás zavartalan.

Depónia Hulladékezelő és Településtisztasági Nonprofit Kft.
Székhely: 8000 Székesfehérvár, Sörház tér 3. Tel.: 22/507-419 Fax: 22/507-420
www.deponia.hu e-mail: ugyfel@deponia.hu

2018. évi hulladéknaptár-Solymár



Január	Február	Március	Április	Május	Június	Július	Augusztus	Szeptember	Október	November	December
1 H	1 Cs	1 Cs	1 V	1 K Üveg+komm	1 P lakótelep	1 V	1 Sze	1 Szo	1 H zöld	1 Cs	1 Szo
2 K komm	2 P lakótelep	2 P lakótelep	2 H	2 Sze	2 Szo	2 H zöld	2 Cs	2 V	2 K komm	2 P lakótelep	2 V
3 Sze	3 Szo	3 Szo	3 K zöld+komm	3 Cs	3 V	3 K komm	3 P lakótelep	3 H zöld	3 Sze	3 Szo	3 H
4 Cs	4 V	4 V	4 Sze	4 P lakótelep	4 H zöld	4 Sze	4 Szo	4 K komm	4 Cs	4 V	4 K komm
5 P lakótelep	5 H	5 H	5 Cs	5 Szo	5 K komm	5 Cs	5 V	5 Sze	5 P lakótelep	5 H zöld	5 Sze
6 Szo	6 K komm	6 K komm	6 P lakótelep	6 V	6 Sze	6 P lakótelep	6 H zöld	6 Cs	6 Szo	6 K komm	6 Cs
7 V	7 Sze	7 Sze	7 Szo	7 H zöld	7 Cs	7 Szo	7 K Üveg+komm	7 P lakótelep	7 V	7 Sze	7 P lakótelep
8 H	8 Cs	8 Cs	8 V	8 K komm	8 P lakótelep	8 V	8 Sze szel	8 Szo	8 H	8 Cs	8 Szo
9 K komm	9 P lakótelep	9 P lakótelep	9 H	9 Sze	9 Szo	9 H	9 Cs	9 V	9 K komm	9 P lakótelep	9 V
10 Sze Fenyő	10 Szo	10 Szo	10 K komm	10 Cs	10 V	10 K komm	10 P lakótelep	10 H	10 Sze	10 Szo	10 H
11 Cs	11 V	11 V	11 Sze	11 P lakótelep	11 H	11 Sze szel	11 Szo	11 K komm	11 Cs	11 V	11 K komm
12 P lakótelep	12 H	12 H	12 Cs	12 Szo	12 K komm	12 Cs	12 V	12 Sze	12 P lakótelep	12 H	12 Sze szel
13 Szo	13 K komm	13 K komm	13 P lakótelep	13 V	13 Sze szel	13 P lakótelep	13 H	13 Cs	13 Szo	13 K Üveg+komm	13 Cs
14 V	14 Sze	14 Sze	14 Szo	14 H	14 Cs	14 Szo	14 K komm	14 P lakótelep	14 V	14 Sze szel	14 P lakótelep
15 H	15 Cs	15 Cs	15 V	15 K komm	15 P lakótelep	15 V	15 Sze	15 Szo	15 H zöld	15 Cs	15 Szo
16 K komm	16 P lakótelep	16 P lakótelep	16 H zöld	16 Sze szel	16 Szo	16 H zöld	16 Cs	16 V	16 K komm	16 P lakótelep	16 V
17 Sze	17 Szo	17 Szo	17 K komm	17 Cs	17 V	17 K komm	17 P lakótelep	17 H zöld	17 Sze szel	17 Szo	Díjny.zöld
18 Cs	18 V	18 V	18 Sze szel	18 P lakótelep	18 H zöld	18 Sze	18 Szo	18 K komm	18 Cs	18 V	18 K komm
19 P lakótelep	19 H	19 H	19 Cs	19 Szo	19 K komm	19 Cs	19 V	19 Sze szel	19 P lakótelep	19 H	19 Sze
20 Szo	20 K komm	20 K komm	20 P lakótelep	20 V	20 Sze	20 P lakótelep	20 Cs	20 Szo	20 Szo	20 K komm	20 Cs
21 V	21 Sze szel	21 Sze szel	21 Szo	21 H	21 Cs	21 Szo	21 K zöld+komm	21 P lakótelep	21 V	21 Sze	21 P lakótelep
22 H	22 Cs	22 Cs	22 V	22 K zöld+komm	22 P lakótelep	22 V	22 Sze	22 Szo	22 H	22 Cs	22 Szo
23 K Üveg+komm	23 P lakótelep	23 P lakótelep	23 H	23 Sze	23 Szo	23 H	23 Cs	23 V	23 K komm	23 P lakótelep	23 V
24 Sze Fenyő+szel	24 Szo	24 Szo	24 K komm	24 Cs	24 V	24 K komm	24 P lakótelep	24 H	24 Sze	24 Szo	24 H
25 Cs	25 V	25 V	25 Sze	25 P lakótelep	25 H	25 Sze	25 Szo	25 K komm	25 Cs	25 V	25 K komm
26 P lakótelep	26 H	26 H	26 Cs	26 Szo	26 K komm	26 Cs	26 V	26 Sze	26 P lakótelep	26 H	26 Sze
27 Szo	27 K komm	27 K komm	27 P lakótelep	27 V	27 Sze	27 P lakótelep	27 H	27 Cs	27 Szo	27 K komm	27 Cs
28 V	28 Sze	28 Sze	28 Szo	28 H	28 Cs	28 Szo	28 K komm	28 P lakótelep	28 V	28 Sze	28 P lakótelep
29 H	29 Cs	29 Cs	29 V	29 K komm	29 P lakótelep	29 V	29 Sze	29 Szo	29 H	29 Cs	29 Szo
30 K komm	30 P lakótelep	30 P lakótelep	30 H	30 Sze	30 Szo	30 H	30 Cs	30 V	30 K komm	30 P lakótelep	30 V komm
31 Sze	31 Szo	31 Cs			31 K	31 K komm	31 P lakótelep	31 Sze	31 Sze		31 H

JELEMGYARAZAT:

Kommunális hulladék gyűjtése (komm)

Fenyőfák, karácsonyfák elszállítása (Fenyő)

Szelektív gyűjtés (szelektív)

Házhoz menő üveg-hulladék gyűjtés (üveg)

Zöldhulladék gyűjtése (zöld)

Díjmentes zöldhulladék gyűjtése (díjny.zöld)

Gyűjtési nap áthelyezése

Lomtalanítás (évi 1): házhoz menő, rugalmas lomtalanítás, a 06-22/202-260 számon történt előzetes igénybejelentés alapján!

A változtatás jogát fenntartjuk!