

Solymári

2018. SZEPTEMBER
Havonta megjelenő ingyenes magazin

Hírmondó



ELKEZDŐDÖTT A TANÉV

Új informatikai eszközöket kapott az iskola
és WIFI is lesz az épületben

TÁBOROZTAK A DIÁKOK

Több féle tábor közül választhattak
a solymári gyerekek a nyári szünidőben

SOLYMÁRI BERUHÁZÁSOK

Még az idén átadják a tűzoltószertárt,
és több út felújítása is elkészül



SZEPTEMBER 21.,
PÉNTEK, 20 ÓRA
MŰVELŐDÉSI HÁZ

JAZZ

Ez az év is
jól kezdődik!

Márkus Tibor és az EQUINOX
vendége:
Nagy Babos Réka (ének)
és Vadász Gellért (szaxofon)
A program ingyenesen látogatható!

20 ÉVES A HERBSTROSEN TÁNCSCSOPORT

Szeretettel meghívjuk Önt és családját
október 7-én, 16 órai kezdettel
a Herbstrosen Táncscsoport 20 éves jubileumi műsorára,
az Apáczai Csere János Művelődési Házba

Közreműködik:
Babicsek Bernát (harmonika), a Schaumarer Musikanten,
és a Pilisszentiváni Német Nemzetiségi Táncscsoport

KÖNYVBEMUTATÓ és beszélgetés a szerzőkkel

A könyvbemutatón a könyv megvásárolható,
és a szerzők dedikálják.

OKTÓBER 12.,
PÉNTEK, 18 ÓRA
MŰVELŐDÉSI HÁZ

**EGY ELSZAKADT
PILOTANAPLÓ**

Egy híres pilóta titka, aki töltött
mindent, a Himalája völgyében
találkozott a bölcsökkel, s azóta
jósokká lett.

Tanul lehetünk belső vívdácsolnak
és átalakulásoknak, a szembesítésnek
az élet alakulásával. Igaz történet,
valódi kalandokkal.

Acel Anna, Veres András:
Egy elszakadt pilotanapló
A könyvbemutató ingyenesen
látogatható!

Jó a jót elindítani, meg az aztán már magától, nő és dagad,
és – maga sem tudja, hogyan – valóság és erő lesz belőle.
(Fekete István)

A 35 esztendő
SOLYMÁRI SZOKOLAY BÁLINT NŐIKAR
szeretettel meghívja Önt és kedves családját
ünnepi hangversenyére,
október 14-én, vasárnap, délután 4 órára, a
solymári Apáczai Csere János
Művelődési Ház Nagytermébe.

Köszöntőt mond: Szokolay Orsolya

HADA ART
SZÍNHÁZ

SZEPTEMBER 29., SZOMBAT, 19 ÓRA

CLAUDE MAGNIER

OSCAR

VIGJÁTEK 2 FELVONÁSBAN

RENDEZTE: HÁDA JÁNOS

Bertrand Barnier, a gazdag párizsi
szappangyáros élete egy hét-
köznapinak tűnő reggelen teljesen
megváltozik. Mindazok, akik fél 9 és
déli 12 között meglátogatják - a fiatal
könyvelő, a mumpszos masször, a
lánya, aki valójában nem is a lánya,
vagyis tulajdonképpen igen, de
mégse... -, rádöbbenek arra, hogy
lányos apának lenni nem is olyan
egyszerű dolog. Otthona a követhe-
tetlenül cikázó fekete táskák, elve-
szett ékszerek, többszörösen elsik-
kaszott pénzkötegek és lavinaként
hömpölygő női fehérműk özöné-
ben egy szempillantás alatt örültek-
házává változik, miközben ő már azt
sem tudja, mit akar valójában.
Egy biztos: A gyerekek apa kell!!!
De hol van Oscar?

SZEREPOSZTÁS

Bertrand Barnier, szappangyáros	Háda János
Madame Barnier, a felesége	Vándor Éva
Christian Martin, szappanmenedzser	Szabó Máté
Charlotte, az új szobalány	Zakariás Éva
Jacqueline, a hazudós	Laurinyecz Réka
Philippe, masször	Maday Gábor
Colette, Barnier lánya	Cap Júlia
Bernadette, szobalány-grófné	Mérai Katalin
Nyikita, Vaszilij, Vladimír, sofőr	Juhász György
Oscar, akit mindenki keres	Bordás Mihály
Rendező:	Háda János
Jelméz:	Zsigmond Éva

BELÉPŐJEGYEK
– 2 000 Ft és 2 500 Ft-os áron –
KAPHATÓK A MŰVELŐDÉSI HÁZ IRODÁJÁBAN.

Minőségi munka elérhető áron!

Fűkaszalás

www.norgarden.hu

**Zöld-
terület
kezelés**

**Rovar és
rágcsáló-
irtás**

NOR-GARDEN Kft.

06-20\800-00-70



A Solymári Hunyadi Mátyás Német Nemzetiségi Általános Iskola, Alapfokú Művészeti Iskolában szeptember 3-án kezdődött el a tanév. Idén 517 diák, köztük 67 első osztályos kezdte meg tanulmányait a solymári iskolában.
(6. oldal)



A megcélzott program a solymári hagyományok ápolásáról sem feledkezett meg, szinte minden nap énekkel, tánccal indult. Megtanultuk a magyarországi németek himnuszát, a solymári himnusként emlegetett „Mein schönes Schaumar” dalt.
(8. oldal)



Öt tanítványom indult a versenyen, közülük négy dobogós helyen végzett. Egy másik tanítványom, akit csak pár hónapja edzek, bár harminc éve ismerem, a precíziós lövészek között lett abszolútban első helyezett.
(14. oldal)

Felújítások, útépitések, vízhiány	4. oldal
Téli rezsicsökkentés kiterjesztése	5. oldal
Elkezdődött a tanév	6. oldal
Becsengettek	6. oldal
Tábor az Ezüstkorbán	7. oldal
Nemzetiségi hírek	8. oldal
A Betelepülés Napja – 2018. június 16.	8. oldal
Solymári pedagógusok tanulmányúton	10. oldal
Nyári erőgyűjtés	12. oldal
Templomok Éjszakája Solymáron	12. oldal
Kenyérszentelés	12. oldal
Erősen szubjektív beszámoló	13. oldal
Lövészkirály lett Látrányban	
a solymári művésznő	14. oldal
Biotermesztés – Mérgek nélkül	15. oldal
A Pilisi-medence jövője:	
„Siralom Völgye” vagy „Édenkert”	16. oldal
Hogyan motiváld gyermeked	
hatékonyan?	17. oldal
Tanítsd meg jól aludni a gyermeked!	18. oldal
Leszel a barátom?	19. oldal
Közérdekű információk	20. oldal
A képviselő-testület határozatai	21. oldal
Schwabenfest	28. oldal

Solymári Hírmondó – Schaumarer Postbote



Évnyitó a Hunyadiában (Fotó: Klementina Press)

Hirdetésszervezés: (26) 631-895, (30) 199-0879 | solymarert@gmail.com
Terjesztési reklamáció: (70) 670-8058 | ferenc.hirvonal@gmail.com

Főszerkesztő: Kleer László – Rovatvezető: Kovács Szilvia – Fotó: Klementina Press – 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:

hirmondofoszerkeszto@gmail.com – Honlap: solymarihirmondo.hu

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

Felújítások, útépitések, vízhiány

Dr. Sente Kálmán polgármester tájékoztatta lapunkat a folyamatban lévő és tervezett beruházásokról, a vízhiányról, az útépitési hozzájárulásról és a hátralévő feladatokról.

– **Hogy állnak a beruházások, felújítások?**

– Általában elmondható, hogy igen jól. Solymár történetében talán még nem volt olyan év, amikor ennyi utat építettünk, illetve újjátottunk fel.

A Kerekhegyről Budaligetre vezető gróf Karátsonyi utca építése ezekben a napokban fejeződik be. Ez az út teljes egészében önkormányzati finanszírozásból épül. A 6 méter széles, több mint 1000 méter hosszú, kétrétegű útpálya megépítése 60 millió forintos költséggel valósul meg, s ezzel egy régi problémát sikerült megoldanunk. A Solymári Búcsú után kezdődik a Koppány Márton utca szélesítése és a támfal megépítése. Ehhez a teljes utat le kell zárunk. Várhatóan 2-3 hónapig csak gyalogos forgalom lehetséges az utcán. A műtárgyak megépülésével, a szalagkorlát melletti szakasz és az eddigi szűk kanyar kétsávos lesz, így csak az alsó, rézsűben futó útpálya lesz keskeny, de remélem a jövőben ennek szélesítésére is találunk forrást.

A Hutweide területén a Róka utca és csatlakozó utcái (Őz utca, Szarvas utca, Fecske utca, Virág utca, Bimbó utca) kapnak burkolatot. Ezzel összesen több mint másfél kilométer új út épül. Ez nagy előrelépés, hiszen a Hutweide belterületi szakaszán eddig alig volt burkolt utca. Mindezzel együtt még közel 4 km útszakasz vár itt is a pormentesítésre.

Amennyiben semmilyen váratlan esemény nem jön közbe, az idén elkészülhet a Hegy utca és a Völgy utca új burkolata is.

Mindezek mellett további hat helyszínen valósítottunk meg ugyancsak belügyminisztériumi „vis maior” támogatással beruházásokat. Ilyen a két ismeretlen üregbeszakadás helyreállítása a Madách utca és a Pilisvörösvári utcában. A Pacsirta utcában, Párkány utcában, Várhegy utcában és Major utcában pedig megtörtént a meder helyreállítás és megépültek az új mederburkolatok. E munkák egy része is az őszi folyamán fejeződik be.

Szintén pályázati támogatásból építjük újjá a Munkás utcát. Ennek kivitelezési ideje még bizonytalan, mivel megkértük a

DMRV-t, hogy előtte cserélje ki a régi eternit csővezetéseket, amik az elmúlt években, de különösen idén sok bosszúságot, vízhiányt okoztak.

Műszakilag átadtuk a Nemzeti Sportközpontok által száz százalékos állami támogatással létesült György-ligeti sportparkot, a bölcsőde mellett. Ezt bárki használhatja edzésre, erősítésre. A mi feladatunk ebben a munkában egy odavezető, mintegy 20 méteres járdaszakasz építése volt, amit a Solymári Településüzemeltetési Kft. végzett el.

Megindult az egyik legnagyobb beruházásunk, az új tűzoltószertár műszaki átadás-átvételi eljárása. A Solymári Búcsú idején már nyílt napot is rendezünk, ahol bejárható lesz a szertár. A hivatalos ünnepélyes átadás a szüreti felvonulás idején, október elején lesz.

A Nemzeti Kulturális Alaphoz beadott sikeres pályázatunk támogatásával szeretnénk az ősszel átépíteni a helytörténeti gyűjtemény tetőzetét.

Nagy örömünkre szolgált, hogy a főútjainkat kezelő Magyar Közút Zrt. teljes szélességben felújítja a Tersztyánszky utcát a temetőtől a község határáig, ami eleinte forgalomkorlátozásokkal fog járni, utána viszont nagyban javítja a közlekedés színvonalát.

Mindezekon felül számos kisebb-nagyobb fejlesztést, javítást végzünk, illetve végeztünk. Ilyen a Kék Óvoda akadálymentes bejárata, járdák építése és javítása, a Bécsi úti híd javítása, és az Ezüstkor Szociális Gondozó Központ udvarán felépített szalelti.

– **Mi a helyzet a Róka utca és környékének útfelújítási hozzájárulásával? Tudomásom szerint az érintett ingatlan-tulajdonosok összefogtak és bírósághoz fordultak, de már nem a hozzájárulás mértékét kifogásolják, hanem magát a hozzájárulást találják jogtalanának. Befolyásolja az útfelújítás létrejöttét, ha a bíróság nekik adna igazat?**

– Az építési érdekeltségi hozzájárulást a képviselő-testület rendeletben alkotta meg. Az útépitési hozzájárulás mértékéről

határozattal döntött. Ezt a határozatot később visszavonta. Jömagam továbbra is azt terjesztem a testület elé, amit eredeti javaslatom tartalmazott, azaz egy lényegesen alacsonyabb összeggel való hozzájárulást. Mivel egyelőre nincs döntés, nem tudok róla, hogy bárki bírósághoz fordult volna, nem is lenne mi ellen. A rendelet pedig álláspontunk szerint mindenben megfelel a magasabb rendű jogszabályoknak.

– **Solymáron rendszeres a nyári víznyomáscsökkenés, ami egyes területeken vízhiányt is okoz, amit a vízművek a Duna alacsony vízállásával magyaráz. Kérdés, hogy van-e műszaki megoldás (pl. víztározó létesítése) arra, hogy ez ne következzen be és tehet-e valamit az önkormányzat az egyenletesebb szolgáltatás ügyében?**

– Az önkormányzatoknak sok hatásköre, ráhatása a vízműre nincs. A DMRV szinte száz százalékan állami tulajdonú cég, működését jogszabályok határozzák meg, tulajdonosi képviselője a Nemzeti Vagyongazdálkodó Zrt. Ezért is ragaszkodtunk ahhoz, hogy a csatornaművünket olyan üzemeltetőre bizzuk, akinek mi (önkormányzatok) vagyunk a „főnökei”.

A Duna valóban rekordokat döntögetően alacsony vízállású. 12 évig éltem a Duna partján, s mint horgász és vízitúrázó, jól ismerem a vízmércék adatait. Az, hogy a vízállás hetekig a történelmi minimum környékén van, igen ritkán fordul elő. A Dunán például több mint 180 éve rögzítik a vízállási adatokat és csak néhány centiméterrel voltunk az évszázados legkisebb vízszint felett. Ehhez jött még az is, hogy a víznyomás ingadozás miatt sorban robbannak fel a 60-70 éves azbesztcement csövek. Nagyobb vízmedencéket építeni (Solymáron 4 darab földalatti tározóból érkezik a víz a háztartásokba) 100 millióba kerülne, nem hiszem, hogy erre valaha lenne forrás. Fontosabb inkább az előregedett vezetékek cseréje és a víznyerő oldal fejlesztése. Szerencsére az új vízi közmű törvény ezeket a fejlesztéseket előírja az üzemeltető cégeknek, ez az úgynevezett gördülő fejlesztési terv.

– Milyen fontosabb önkormányzati feladatok vannak az év hátralévő részében?

– Elsősorban be kell fejeznünk az említett beruházásokat. Megrendezzük községünk legnagyobb ünnepét a Solymári Búcsút és a nemzetiségi önkormányzattal együttműködve a szüreti rendezvényeket, amire eljönnek wüstenroti vendégeink is. November végén ismét megnyitjuk a jégpályát és első adventre feltesszük a szokásos díszkivilágítást.

Felkészülünk a téli igénybevételre. Beszerezünk az útszóró sót, és felkészítjük a gépeket. Ezen a télen már dolgozni fog a nemrég beszerzett nagy Mercedes teherautónk is.

Meg szeretném építeni a szakrendelőhöz tervezett rámpát is. Ezen kívül még több kisebb-nagyobb javítás, építés vár ránk. A polgármesteri hivatal legnagyobb feladata átvállalni az úgynevezett ASP rendszerre, mivel a törvény kötelezően elren-

deli az önkormányzati feladatok végzését segítő és szabályozó informatikai rendszer bevezetését. Ez azt jelenti, hogy teljesen átalakul és központi elektronikus helyre kerül a teljes hivatali igazgatási rendszer az iktatástól, a pénzügyi folyamatokig. Az eddigi tapasztalatok szerint ez egyáltalán nem lesz zökkenőmentes, mert ahol eddig átvállaltak, nagyon komoly problémákkal szembesültek.

K.L.

HIRDETMEŊY

A településfejlesztési koncepcióról, az integrált településfejlesztési stratégiáról és a településrendezési eszközökről, valamint egyes településrendezési sajátos jogintézményekről szóló 314/2012. (XI. 8.) kormányrendelet 43/A. § (2) bekezdés a) pontjában foglaltaknak megfelelően tájékoztatom, hogy Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete 66/2018. (VI. 20.) számú határozatával döntött arról, hogy Solymár Nagyközség településképi védelméről szóló 27/2017. (XII. 21.) számú önkormányzati rendeletét módosítja.

Az elkészült módosító dokumentációkat, a településrendezési és településképi eszközök készítésével, módosításával kapcsolatos partnerségi egyeztetés szabályairól szóló 9/2017. (VI. 1.) önkormányzati rendeletnek megfelelően véleményezésre bocsátja.

Solymár Nagyközség a településrendezési és településképi eszközök készítésével, módosításával kapcsolatos partnerségi egyeztetés szabályairól szóló 9/2017. (VI. 1.) önkormányzati rendelete alapján a módosítással kapcsolatban 2018. szeptember 24-ig lehet írásban észrevételt tenni. Az érintettek részletes tájékoztatást ügyfélfogadási időben (hétfőn 13–18-ig; szerdán 8–16.30-ig), a műszaki irodán (2083 Solymár, József Attila utca 1.) kérhetnek. A rendelet módosításával kapcsolatos lakossági fórumot 2018. szeptember 20-án (csütörtök) 9–10 óra között tartjuk a Solymári Polgármesteri Hivatal nagytermében.

Dr. Sente Kálmán polgármester

Téli rezsicsökkentés kiterjesztése

A helyi önkormányzatokhoz legkésőbb 2018. október 15. napjáig kell benyújtaniuk igényüket téli rezsicsökkentésre azoknak a háztartásoknak, amelyek korábban ebben a támogatásban nem részesültek és vezetékes gáz- vagy távfűtéstől eltérő fűtőanyagot használnak. Háztartásonként egy darab igénybejelentés nyújtható be, melyben rögzíteni szükséges az igényelt fűtőanyag fajtáját, amely később nem módosítható. A kizárólag elektromos fűtési móddal rendelkező háztartások nem jogosultak az igénybejelentésre.

Az igénybejelentés határideje az önkormányzatok felé: 2018. október 15.

Az igénybejelentő nyilatkozat és az adatvédelmi tájékoztató letölthető a www.solymar.hu oldalról, vagy elérhető a polgármesteri hivatal ügyfélszolgálatán.

Fényképnézegető



A következő fényképnézegető időpontja: szeptember 26., szerda, 16–18 óra (mindig a hónap utolsó szerdája). A már korábban összegyűjtött, de még nem azonosított képeket vetítjük ki, hátha valaki felismeri rokonát, szomszédját, vagy saját magát. Szeretnénk még további képeket összegyűjteni az utókornak, ezért kérjük, akinek a tulajdonában van régi családi vagy solymári vonatkozású fénykép, hozza magával! A képek hátuljára kérjük ráírni, ki van rajta, mikor készült, ki adta a képet és hány darabot, mert a szkennelés után szeretnénk hiánytalanul visszaadni a tulajdonosnak. Szeretettel várunk mindenkit a svábházba! (Solymár, Dózsa György utca 6.)

Elischné Draxler Erzsébet
és Enczmann László

Elkezdődött a tanév

A Solymári Hunyadi Mátyás Német Nemzetiségi Általános Iskola, Alapfokú Művészeti Iskolában szeptember 3-án kezdődött el a tanév. Idén 517 diák, köztük 67 első osztályos kezdte meg tanulmányait a solymári iskolában. Az ünnepélyes tanévnyitón részt vett Dr. Sente Kálmán polgármester és Behovics Antalné nyugalmazott címzetes igazgató. Az elsős kisdíjakokat a szülei-ken és rokonaikon kívül elkísérték a solymári óvodák vezetői is.

Az ünnepségen az iskola tanulói adtak rövid műsort, a leendő elsősök is mondtak verset.

Dali Emese Katalin intézményvezető ünnepi beszédében többek között elmondta, hogy az iskola új digitális eszközökkel gazdagodott, projektorokat és laptopokat kaptak. Még ebben a tanévben WIFI elérhetőség is rendelkezésre fog állni, de kizárólag a tanulás szolgálatában – hangsúlyozta az intézmény-vezető. A diákokat újrafestett tantermek és padok várták.



Becsengettek

Új tanév, és van, akinek új iskola, új barátok, új közösség. Azonban az odafigyelés, az óvatosság, a biztonság fontossága a régi! A rendőrség néhány jó tanácsot ad a gyerekeknek, hogy a tanév sikeres, örömteli és biztonságos legyen.

Iskolába menet, illetve hazafelé a közlekedési szabályokat minden esetben be kell tartani!

Olyan útvonalon közlekedj, melyet a szüleid már bejártál, és amely lehetőleg nem elhagyatott, kihalt. Minden esetben a jól kivilágított, ismert és biztonságos útvonalakat használd!

Értékeidet (pl. mobiltelefon, készpénz stb.) soha ne tartsd jól látható helyen, hiszen ez szemet szűrhet rossz szándékú embereknek!

Ismerd szüleid elérhetőségét, telefonszámát, hogy gond esetén el tudd érni őket! Amennyiben később indulsz haza az iskolából vagy programot szervezel magadnak,

értessd szüleidet, hiszen ők időre várnak haza.

Soha ne szállj be idegen ember autójába, lehetőleg idegen emberrel szóba se állj!

Az erőszak soha nem old meg semmilyen problémát, vitát. Játékból, viccből vagy csak a diáktársak előtti „menőzésből” sem szabad a másik embert tettleg, szavakkal vagy az interneten keresztül bántani, sértegetni, megalázni, nevetségessé tenni. Ezeknek súlyos következményei is lehetnek.

Az interneten nem minden az, aminek látszik. Légy óvatos a közösségi oldalak használatával! Ne tedd nyilvánossá címed, telefonszámod, egyéb személyes adataidat

a közösségi oldalakon, mert ezzel visszaélhetnek, akár zaklathatnak.

Fontos tudnotok, hogy az általános iskolák többségének (és néhány középiskolának is) van iskolarendőre, aki rendszeres kapcsolatot tart az intézmény vezetésével, a diákokkal. Meghívás esetén jelen lesz a jelentősebb rendezvényeken (tanévnyitón, tanévzárón, fogadóóra, szülői értekezlet). Az iskolarendőr nevét, elérhetőségét a programban résztvevő iskolákban plakáton teszik közzé. Ha problémátok, kérdéseitek van, bátran forduljatok hozzá!

*Pest Megyei Rendőr-főkapitányság
Bűnmegelőzési Osztály*

Tábor az Ezüstkorban

Az Ezüstkör Szociális Gondozó Központ nyári táborai az idén is teltházások voltak. Sokan már tavaly megerősítették részvételi szándékukat erre az évre is, a jelentkezők listája nagyon gyorsan megtelt, pótlistát kellett nyitni. Nagy öröm ez nekünk, szervezőknek, mert pozitív visszajelzés arról, hogy a szülők úgy érzik, gyermekeik hasznos két hetet töltenek nálunk a vakáció idejéből. Másik fontos népszerűségi mutató, hogy a táborozásból már „kinőtt” gimnazisták szívesen jönnek vissza hozzánk segítőként és nagy türelemmel, szeretettel istápolják a kicsiket.



E cikk írásakor még csak egy tábor zajlott le július elején. A másodikat augusztus utolsó hetére terveztük.

Most is, mint minden évben a kreativitásra, elményszerzésre helyeztük a hangsúlyt. Igyekeztünk olyan technikákkal megismertetni a gyerekeket, melyekkel otthon is szép, hasznos tárgyakat készíthetnek maradókból: textíliából, műanyag csomagolóanyagokból, fonalakból, kartonokból, vagy akár az udvaron talált kavicsokból. Az idei év nagy slágere a karkötő fonás volt, a gyerekek még egyéb tevékenységek szüneteiben is leültek a sorokat szaporítani.

Természetesen a kézműveskedés és udvari játékok mellett autóbúszos kirándulásokra is sor került. Felnőtteknek, gyerekeknek nagy élmény volt a nőtincsi Seholziget, ahol számtalan épületkomplexum szolgálja a kikapcsolódást: játszóház, természetes anyagokból épült játszótér, istálló, állatsimogató, mesterséges tó. A területet kisvonattal is körbe lehetett járni.

Második célpontunk az Esztergomi Geoda volt, ahol a gyerekek interaktív formában ismerkedhettek meg a földtörténeti korokkal, megkövült maradványokkal, ezek kutatásának módszereivel. Maguk is leleteket áshattak ki a homokból, „aranyat” moshattak, majd a talált és kapott kincsekből ékszereket készíthettek. A létesítmény egy pincében található, így a földtörténeti utazást a környezet még hitelesebbé tette.

Nem kevésbé volt izgalmas a hét utolsó kirándulása Felsőlajosra a Magán Zoo-ba, ahol az állatkertben született kis tigrisek életéről gondozójuk rendkívül érdekes előadást tartott. Tulajdonképpen ez volt a fő motiváció, de természetesen a többi állat megtekintésére is sor került.

A második táborban a budapesti állatkert, a Tarzan Park és a Liszt Ferenc repülőtér a cél. Ez utóbbiban a gyerekek bepillanthatnak a kulisszák mögé, hogy megismerjék, milyen munka zajlik az utasok által ismert reptéri forgalom hátterében.



Bakos Eleonóra szolgálatvezető

A Betelepülés napja

(2018. június 16.)

A Solymári Német Nemzetiségi Önkormányzat 2010 óta igyekszik szép német nyelvű misével és egy hangulatos nemzetiségi műsorral a több mint 300 éve erre a vidékre érkezett sváb ősökre emlékezni. Bizony nem könnyű az embereket megnyerni egy teljes délutánt kitöltő programra és osztjuk plébánosunk véleményét, aki nehezményezte, hogy az elődökre való emlékezés napjára kevesen szakítottak időt, főleg – s ez nekünk is nagy gondot okoz – a fiatalokat hiányolta.

A megemlékezés idén is német nyelvű szentmisével indult, amelyet a Hagyományörző Asszonykórus autentikus miseénekei kísértek, majd koszorúzás tette teljessé az ünnepet a Betelepülési emlékkő előtt. Köszönet illeti a nemzetiségi kultúrcsoportokat, akik koszorúval és gyertyával emlékeztek elődeikre.

Ezután a sekrestyés ház udvarán felállított rendezvénysátorba sietett mindenki, ahol színvonalas nemzetiségi műsort tekinthettek meg. A közönséget Zubor Imre trombita tanár számos tanítványa német népdalokkal köszöntötte, majd az országos német nemzetiségi vers- és prózamondó versenyen jelentős helyezést elért tanulók kápráztatták el a hallgatóságot. Gratulálunk minden tanulónak és felkészítő tanáraiknak, így az alsó tagozatos Taller Nikolettnek (3. a) az elért országos 8. helyért, John Lászlónak (2. a) a kiváló 3. helyezéért, és felkészítőjüknek, Hartmann Hildának.

A legnagyobb elismerést Bodnár Lilla 1. osztályos tanuló szerezte meg, aki megnyerte az 1–2. osztályosoknak hirdetett irodalmi német versenyt, tehát országos 1. helyezett lett. A felső tagozatosok ver-

senyében Vézner Ramonának (6. a) gratulálhatunk, akinek sikerült a rangos 8. helyezést elérni a rendkívül erős mezőnyben.

Színés nemzetiségi műsor is szerepelt a programban: a pilisvörösvári „Mini-Sramli” (vezetője: Kozek Balázs) mellett, Sax Norbert harmonikatanár családi formációja szórakoztatta a közönséget, végül az i-re a pontot a paksi Roger Schilling Blaszkapelle (vezetőjük: Gricz József) és a németkéri csodálatos táncsoport (Hermann Emil vezetésével) tette fel. A hangulatosan berendezett rendezvénysátorban úgy véljük, mindenki jól érezte magát és még az időjárás is kegyes volt hozzánk. A szép nemzetiségi műsor pedig méltón hirdette, hogy amit az elődök a hagyományok és a kultúra terén megteremtettek, azt a későbbi generációk is fontosnak tartják.

Schwäbische Wochentage Sváb hétköznapiak

A Solymári Német Nemzetiségi Önkormányzat immár hatodik alkalommal rendezett német nyelvű hagyományörző tábor az általános iskola tanulóinak 2018. június 25-től június 30-ig. A tábor célja a sváb hétköznapiakhoz kapcsolódó tevékenységek megismertetése, a korábbi vidéki gazdálkodó életmód, életszemlélet meg tapasztalása gyermekszemmel.



Ezek a témakörökön belül a kis táborozók virágot ültettek, kecskefarmot, lovas tanyát látogattak, kertet műveltek, gazoltak, udvart söpörtek, fűszersót készítettek és megtanulták a varrás rejtelmét. Mindehhez szépséges kézműves foglalkozások is párosultak szakemberek segítségével: csuhéfonás, kosárfonás, bőrzés, gipszfestés, kulcstartókészítés. A tábor nyelve német volt és a kitűnő pedagógusok, valamint a közösségi szolgálatot teljesítő gimnazisták irányításával minden kis táborozónak sikerült a német nyelvű munkafüzetben megfogalmazott feladatokat megoldani. A megcélzott program a solymári hagyományok ápolásáról sem feledkezett meg, szinte minden nap énekkel, tánccal indult. Megtanultuk a magyarországi németek himnuszát, a solymári himnusként emlegetett „Mein schönes Schaumar” dalt, valamint solymári nyelvjárásban is sikerült három éneket megismerni.

A két kirándulás is érdeklődést váltott ki és örömet okozott a résztvevőknek. A táborozók a szentendrei Skanzenben múzeum-pedagógusok segítségével megismerkedhettek a fazekasság és a szövés fonás történetével, készíthettek kis tálkát, karkötőt, és a „Házról házra” program keretében tájékoztatást kaptak arról, hogy az épített és a tárgyi környezet, azaz a házak és kertek, mi mindent mesélnek az ott lakókról. Másik alkalommal Ráckevére látogattunk, ahol a helytörténeti múzeumban egy kitűnő vezetés keretében tájékoztatást kaptak egy háromnemzetiségű kisváros történelméről (magyarok, szerbek, svábok), majd hazánkban az egyetlen működő vízimalmot szemlélhették meg munka közben, és a nap megkoronázásként kipróbálhatták a vízipark csúszdáját. A tábor idejére választott sváb családok rendkívül szorgalmasan dolgoztak, így a tábori bazár minden ajándéka gazdára lelt. Az eseményekkel dús napok

gyorsan teltek és elérkezett a hatvanhat kis táborozó részére a zárás napja. A délelőtti játszás után nagy étvágygal fogyasztották ebédjüket, majd minden kincset elrakodva kíváncsian hallgatták a Böröndszínház német nyelvű előadását, amely a Béka király meséjét elevenítette fel modern köntösben.

És végül, de nem utolsó sorban köszönetünket szeretnénk tolmácsolni mindazoknak, akik segítségével sikerült a tábort élvezetessé, érdekessé, hasznossá varázsolni, elsősorban az Emberi Erőforrás Támogatáskezelő, Egyházi és Nemzetiségi Támogatások Igazgatóságának a megnyert támogatásért (NEMZ-TAB-EPER-18-0139), a solymári általános iskolának a helyszín biztosításáért, a táborban dolgozó pedagógusoknak a színvonalas munkájukért és a kis segítőknek, gimnazistáknak.

Reméljük, jövőre újra sikerül ilyen jó gyerekekkel (!) egy hasonlóan kellemes és hasznos, sváb hagyományokat őrző táborát átélteni.



Kapcsolatépítő kirándulás Tarján községben

Kedves meghívásnak tett eleget a Solymári Német Nemzetiségi Önkormányzat, amikor egy busznyival solymárral megrakodva elindultunk Tarján községbe. Miskovics Mária az ottani NNÖ elnök asszony egy jól megszervezett programmal és finom pogácsával fogadott minket. Két fontos eseményre készülődött aznap a 2084 főt számláló, jelentős múlttal rendelkező német nemzetiségi falu: Országos Német Nemzetiségi Kézműves vásárt tartottak és ünnepélyes keretek között felavatták a német nemzetiségi tanösvényüket. A Magyarországi Németek Országos Önkormányzata 2015-ben kezdeményezte egy országos német nemzetiségi tanösvény-hálózat létrehozását. A célja ezzel az volt, hogy interaktív módszerek és eszközök segítségével mutassa be a hazánkban élő németiség múltját és jelenét, sokszínű nyelvét, kultúráját és hagyományait. Az első „fecskék” Pilisszentivánon és Sombereken valósultak meg, és az idei évben került sor Tarján, Feked és Mecseknádasd csatlakozásához. Valamennyi tanösvény a Németországi Szövetségi Belügyminiszté-

rium támogatásával jöhetett létre, sok helyi segítő áldozatos munkája révén.

A délelőtt a község történelmének és nevezetességeinek megismerésével telt. Házigazdáink segítségével betekintést nyerhettünk a katolikus és református templom építésének korszakaiba, valamint a helyi, gazdagon berendezett tájházban összehasonlíthattuk berendezési, használati tárgyait a solymáriakéival. Sok hasznos információt hallottunk az itt élő sváb-ság életéről, az ottani NNÖ megvalósult és tervezett projektjeiről. Az Öreg favágó étteremben elfogyasztott finom ebéd után siettünk a főtérre, a tanösvény átadási ünnepségre. Az ünnepi műsor után sor került a tanösvény megismerésére is. Az alkotók elképzelése szerint az érdeklődők hét állomáson végighaladva ismerhetik meg Tarján történelmét és jelenét, a település németiségére jellemző vallási életet, kultúrát és hagyományokat. Sok érdekesség várja a tanösvény látogatóit, így például – többek között – megtudhatják, hogy a helyiek leleményes ősei miképp rejtették el a verejtékes munkával megtermelt gabonát

egy esetleges tűzvész vagy az ellenség elől és tudomást szerezhetnek arról is, hogy mi köze egy barlangnak és egy, a gyermekéért aggódó édesanyának a falut elpusztító törökökhöz.

A kézműves vásár is érdekes meglepetésekkel szolgált. Tizennégy településről ötvennégy kézműves kiállító érkezett. Találkoztunk tarjáni papírfonóval, horgolt nyaklánckészítővel Piliscsabáról, vásárolhattunk vastag, kötött, szépen hímzett sváb zoknikat Héregről, hogy csak néhányat említsük.

A sok látnivaló és élmény miatt hamar múlt az idő, így a finom sütemény megkóstolása után hazafelé indult a solymári csapat. Útközben felcsendültek a régi sváb népdalok és mindenki jóérzéssel szállt le a buszról. Nemzetiségi önkormányzatunk is elégedett volt és két gondolat fogalmazódott meg bennünk: Solymárnak is elkelne egy nemzetiségi tanösvény.

Ezt a kapcsolatot Tarjánnal folytatni kell, hogy egymást gazdagítsuk, erősítsük.

M. Cs. M.



Solymári pedagógusok tanulmányúton

A Solymári Hunyadi Mátyás Német Nemzetiségi Általános Iskola pedagógusaként több másik kollégámmal együtt abban a szerencsés helyzetben tudhatjuk magunkat, hogy projekt-koordinátorunk (Mandják Gézáné), valamint az iskolavezetés teljes támogatását élvezve részt vehettünk az ERASMUS+KA1 programban. A 2018. február 1-jei határidőre benyújtott köznevelési mobilitási pályázatok tartalmi értékelése során az általunk benyújtott pályázatnak a szakértők 96 pontot ítéltek meg, amit igen nagy sikernek könyveltünk el. Természetesen a pályázat benyújtását számtalan megbeszélés, egyeztetés, értekezlet, sokszor éjszakába nyúló e-mailelezések előzték meg a mindennapi teendők ellátása mellett. Nyertes pályázatunk híréről május elején értesültünk.



A projekt a pedagógia és didaktika, idegen nyelv-tanítás és -tanulás témákhoz kapcsolódik. Ez alapján választották a kollégák a kurzusokat, hogy bővítsék nyelvi készségeiket, és módszertani repertoárjukat. A külföldi tanfolyamokon lehetőségünk volt más országokból érkező kollégáinkkal tapasztalatcserére, össze tudtuk hasonlítani tanítási tapasztalatainkat. A felmerülő kérdésekre, problémákra megoldási javaslatokkal is szolgálhattunk egymásnak.

Német nemzetiségi tanítóként a tudatos tervezés mellett talán a legfontosabb dolognak tartottam, hogy a gyerekekben ne csak felkeltsem a motivációt az adott tananyag rész iránt, de meg is tudjam tartani az érdeklődésüket, megszerettessem velük a nyelvet, a nyelvtanulást. Ezt csakis játékos módszerekkel, valamint pozitív megerősítéssel lehet elérni. Azt gondolom, minél több ilyen módszer és eszköz van egy pedagógus kezében, annál könnyebb dolga van. Óráimon eddig is szívesen és rendszeresen használtam az IKT-s eszközöket

(interaktív tábla, kivetítő, projektor stb.) ezért esett a bécsi ActiLingua Academy: Methodik, Didaktik und Kultur c. kurzusára a választásom.

A két hetes nyelvtanári kurzuson amellett, hogy remek csapat alakult ki, információkat kaptam új tanítási módszerekről, a népismeret tananyagba beépíthető érdekességeket ismertem meg, továbbfejlesztettem tanítási módszereimet is. Ötleteket kaptam, hogy hogyan lehet hatékonyan fejleszteni tanulói kifejezőképességet, valamint fejlesztettem az IKT-s és nyelvi kompetenciáimat, a tananyag számítógépes közvetítésének bemutatása során. Olyan konkrét gyakorlati módszereket, példákat sajátítottam el a tanfolyamon, amely tényleges segítséget nyújtanak a nyelvtanulás és tanítás, valamint a készségek és ismeretek elsajátítása területén. Hatalmas élmény volt, bátran ajánlom nyelvtérületen dolgozó kollégáknak.

Gyárfás Alid

Szakmai továbbképzésen Angliában

Ezen a nyáron, az Erasmus+ pályázat támogatásával, harmadik alkalommal volt lehetőségem nemzetközi szakmai továbbképzésen részt venni. Ez évi projektünk folytatása volt a korábban megkezdett minőségfejlesztési munkának. Az előző két évben iskolánk nyelvtanárai vettek részt módszertani, illetve informatikai továbbképzéseken, a nyelvoktató munkát segítő kollégáink pedig nyelvtanfolyamokon fejlesztették a nyelvtudásukat. Ebben a projektben a pályázók a napi munka során jelentkező egy-egy problémára, fejlesztendő területre fókuszálva kerestek ötleteket a nemzetközi tanfolyamokon.

Iskolánk egyik fő profilja az idegen nyelvek magas szintű oktatása. Joggal lehetünk büszkék nyelvi eredményeinkre, az évről évre megszülető számtalan

nyelvvizsgára, a különféle versenyeken elért helyezésekre. Ugyanakkor azt is tapasztaljuk, hogy nyelvtanárként gyakran felkészületlenek, eszköztelenek vagyunk a különféle problémával, tanulási nehézséggel küzdő tanulók nyelvi fejlesztésének a területén. Ezek a gyakran sok területen tehetséges, jól fejleszthető, de speciális módszereket igénylő tanulók, szakszerű segítség nélkül, a sorozatos kudarcok hatására elveszítik a motivációjukat és teljesítményük elmarad a képességeik alapján elvárható szinttől. Ezért választottam a festői szépségű, észak-kelet angliai tengerparti kisvárosban, Scarborough-ban található, nemzetközileg is elismert Anglology Intézet kéthetes 'Special Education Needs' kurzusát, amely épp ezen a területen kínált módszertani segítséget.



A délelőtti órák fókuszában a nyelvtanók nyelvi továbbképzése volt. Lelkes, nagy tapasztalattal bíró tanáraink változatos és izgalmas témák feldolgozásával (Brexit okai, története, hatása, a kulturális élet aktualitásai, az élő angol nyelv változásai) bővítették a szókincsünket és fejlesztették a beszédképességünket. A délutáni órákon a sajátos nevelési igényű tanulók oktatásának a módszertanával foglalkoztunk. Áttekintettük a problémák hátterét, gyakorlati módszertani segítséget és rengeteg szakirodalmat kaptunk idegen nyelvi fejlesztésükkel kapcsolatban. A csoporton belül lehetőségünk volt kicserélni a tapasztalatainkat a különböző országokból érkező kollégáinkkal. Megosztottuk egymással azokat a módszereket, jó gyakorlatokat, amelyek saját munkánk során eredményesnek bizonyultak.

A szabadidőben szervezett programok szerves részét képezték a tanfolyamnak. A színházlátogatás, a számos kirándulás tovább bővítette nyelvi és kulturális ismereteinket és biztosította, hogy a résztvevők jól hasznosítható tudással és szép élményekkel gazdagodva térjenek haza. Jártunk többek közt a Whitby-ben, a mese-szép Robin Hood öbölben, ellátogattunk a Brontë testvérek máig érintetlen otthonába

Haworth-be, ahol a csodálatos regények, Üvöltő szelek, Jane Eyre is születtek. Sétáltunk a csodálatos katedrálisról ismert York középkori utcáin és eljutottunk a Beatles együttes szülővárosába Liverpool-ba is. Nem hagyhattuk ki az autentikus ír zenét játszó kocsmá hangulatát sem, ahol jóízű beszélgetéseket folytattunk a végtelenül barátságos helybéliekkel.

A képzésen elsajátított új módszerek, megszerzett ismeretek birtokában, a rengeteg friss élmény hatására, megújult lelkesedéssel várom a szeptemberi tanévkezdést.

Szabóné Kratzer Zsuzsanna

Canterbury mesék – avagy két hét a mesés Angliában

Canterbury városáról sok minden az eszünkbe juthat: Chaucer, az angol irodalom atyja, a katedrális, ahol Beckett Szent Tamást meggyilkolták, vagy az érsek, aki az angol királynő után a második legfontosabb méltóság az anglikán egyházban. Számomra mostantól nem csak ezek miatt lesz érdekes ez az angliai város, hanem az ott eltöltött két hét miatt is.

Iskolánk idén is sikeresen pályázott Erasmus+ külföldi mobilitási ösztöndíjra. Ennek köszönhetően vehettem részt július 22. és augusztus 4. között egy kététes angliai tanártovábbképző programon. A kurzus a Canterbury mellett található Kenti Egyetem campusán, nyugodt, inspiráló környezetben került megrendezésre. A választott kurzusom arról szólt, hogyan



lehet az oktatás során drámapedagógiai eszközöket felhasználni a még eredményesebb nyelvtanulás érdekében. Olyan gyakorlatokat sajátítottam el, melyek segítségével még sikeresebben motiválhatom és ösztönözhetem a diákjaimat az angol nyelv elsajátítására. A csoportunkat egy tapasztalt ausztrál tréner vezette, aki nagy figyelmet fordított a csoportdinamika kialakítására, hiszen sok improvizációs és bizalomra épülő gyakorlatot végeztünk. A csoport létszáma 17 fő volt, összesen tíz országból képviseltették magukat emberek. A legmesszebről egy japán hölgy érkezett, aki csak emiatt a kurzus miatt repült Angliába. Ez is mutatja milyen nívós képzésen volt szerencsém részt venni.

A tanulás mellett természetesen kikapcsolódásra is jutott idő. Főként délután és hétvégén volt lehetőségünk feltérképezni Canterbury-t és a környező településeket. Így jutottam el a tengerparti Whitstable-be

és Broadstairs-be, ahol a helyi lakosok nagy örömmel élvezték a hűsítő vizet a szokatlanul meleg angliai nyárbán. Számomra a legnagyobb élményt a doveri vár és a fehér sziklák látványa okozta. Hatalmas szélben, de szikrázó napsütésben sétáltunk végig a sziklákon, ahonnan egészen Franciaországig el lehetett látni. Ellátogattam még Chillinghambe is, ebbe a mesés, igazi kis angliai faluba, ahol olyan érzése van az embernek, mintha megállt volna az idő.

Ez alatt a két hét alatt sikerült feltöltődnöm, új ismerősöket szereznem, és megismerkednem az angol kultúrával, emberekkel. Mindez nem jöhetett volna létre Mandják Gézáné Manna hatalmas munkája nélkül, aki projekt-koordinátorként mindent a kezében tartott. Már alig várom, hogy a mobilitás során szerzett új ismereteimet a gyakorlatban is kipróbálhassam.

Kisbalázs Koletta



Templomok Éjszakája Solymáron

Ismét Templomok Éjszakája a solymári katolikus templomban és plébánián! A búcsú közelsége miatt az országostól eltérő időpontban, szeptember 22-én délután és este. Szeretettel várunk minden érdeklődőt!

Ízelítő az ingyenesen látogatható programból: vendég a 777blog.hu, beszámoló a római ministráns találkozóról, irodalmi összeállítás, kvízzjáték nyereményekkel, kézműveskedés, kiselőadások, zenei csemegék, szentségimádás.

Nyári erőgyűjtés

Közhely, hogy a nyár a szabadság, a vízparti vagy hegyek közti üdülés, a feltöltődés felhőtlen időszaka. Ez az időszak alkalmas a fenntartási és javítási munkák elvégzésére, mivel ekkor okoznak kisebb fennakadást, illetve az őszi kezdést is jól elő lehet készíteni.

A Solymári Református Egyházközség esetében sincs ez másként. A templom kazánjának cseréje és a bevilágító ablak javításának előkészítése folyamatban van. Ezek mellett több, kisebb fenntartási és javítási munka is sorra kerül az őszi elején, a faserkezetek karbantartása érdekében.

A református közösség idén első alkalommal részt vesz az Ars Sacra Fesztivál – „Nyitott templomok napja” rendezvénysorozatán. Folynak az előkészületek, hogy a templom megnyissa kapuit 2018. szeptember 15-én.

„Ismerkedjenek meg egy 30 éve önállósult református közösség 30 éve épült templomával. Isten házának építése hozta össze a református közösséget Solymáron.” – hirdeti a program összefoglalója.

A még alakuló program kertében a látogató megismerkedhet a gyülekezet történetével, a templommal, annak kialakításához kapcsolódó körülményekkel, és a benne élő közösséggel.

„Aki énhozzám jön, semmiképpen ki nem vetem.” (János 6,37) – szól az ige. Ennek jegyében szeretettel várunk minden érdeklődőt 16 és 19 óra között szeptember 15-én, szombaton. A végleges programról a gyülekezet honlapján (www.srek.hu), illetve a fesztivál honlapján (<http://www.ars-sacra.hu>) a településre keresve lehet informálódni.

Végh Attila



Kenyérszentelés

Kiss Csaba plébános, a római katolikus templomban, a hagyományokhoz híven kenyérszentelést tartott augusztus 20-án, a szentmisét követően. A hívők megkóstolhatták a megszentelt kenyeret, zsemlét és vihetek belőle szeret- teiknek is.

Fotó: Földesi János

Erősen szubjektív beszámoló

Szent Benedek, Szent Márton, főapátság, bencés szerzetesek, gimnázium, monostor, levendula, A tihanyi apátság alapítólevele, gyógynövénykert, Czuczor Gergely, Jáki Sándor Teodóz, Jedlik Ányos, bazilika, Szent László Herma, Boldog Apor Vilmos, Püspökvár, színház, balett (Markó Iván), Kovács Margit, Vaskakas, keksz, szódavíz, lólengés motorgyár, Magyarország. Még sorolhatnám tovább, de igen, e szavak hallatán két városnév juthat eszünkbe: Pannonhalma és Győr.

A Szokolay Bálint Nőikar tagjai számára ezekhez 2018. július elejétől újabbak társultak: kórustábor és a vasárnapi szentmisén éneklés a győri bazilikában. Ismét felejthetetlen napokat töltöttünk el együtt.

Beléphettünk a rekonstruált pannonhalmi bazilikába az Éden kapuján keresztül és betekintést nyerhettünk a Paradicsom kertjébe (kerengő) is. Megcsodáltuk az éppen szemet és orrot is gyönyörködtető híres levendula- és gyógynövénykertet. Megtudhattuk, hogy a páva nemcsak a góg, hiúság, hanem a megújulás, a halhatatlanság és az örök élet jelképe is, ezért van ábrázolásának helye a Pannonhalmi Bencés Főapátság bazilikájának Éden kapuján legfelül. Pannónia Szent Hegye (a qpac, ahogyan diákjai nevezik) és az itt élő szerzetesközösség minden korban méltóságot és nyugalmat áraszt a látogatóban, elcsendesülésre ma már a kívülállók számára is megnyitja kapuit. Ora et labora et lege – magyarul imádkozzál, dolgozzál és olvass – a bencés szerzetesek jelmondata, Szent Benedek regulája pedig a következő linken olvasható: https://bences.hu/data/files/regula_magyar.pdf. Érdemes beleolvasni.

Este a hegy lábánál lévő panzió teraszán „történelmi” beszélgetés résztvevői voltunk, ahol az egyes kórustagok számára az elmúlt 35 év emlékezetes koncertjeit, pillanatait, élményeit gondoltuk végig közösen. A zene és az egymás iránti szeretet, köszönet érzései, szavai szinte puha, meleg fényként világítottak az éjszakába nyúló beszélgetés során. Így (is) készülünk megünnepelni a kórus születésének 35. évfordulóját, melyre már most szeretettel várjuk a kórusunkat és a zenét kedvelőket 2018. október 14-én, Solymáron.

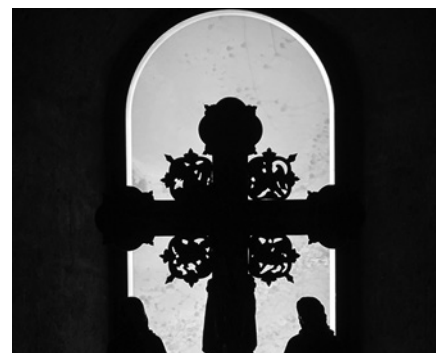
A három folyó egy sziget városában – ahogyan Győrt nevezni szokták – remek idegenvezetéssel tekinthettük át a szakrális nevezetességek mellett a város jelentősebb látnivalóit is. Megismertük a bazilikában található Könnyező Szűzanya kegyképének történetét, énekelhettünk Boldog Apor Vilmos síremléke és Szent László hermája



Pannónia Szent Hegye



Győri könnyező Szűzanya



Pannonhalmi altarpiece

előtt tisztelegve. Vasárnap a pappá szentelésének 21. évfordulóját ünneplő István atya igaz szívvel köszönte meg kórusunk közreműködését a 12 órás szentmisén, és azt követő rövid koncertet is, a csodálatosan csengő, egységes hangzást és az orgonajátékot. Szokolay Sándor felesége, Maya a találkozás kedvéért átjött Sopronból. Mindig öröm vele lenni és a beszélgetés során felismerni benne is a Sándor-i lelkesedést.

Győr mindennapjait nyáron színes fesztiválok tarkítják, többek között a Jedlik Ányos bencés szerzetes emlékének

szentelt Fröccsnapok, aki a dinamó mellett a szódavíz feltalálója is, és élete jelentős részét Győrben töltötte.

Aki a bevezetőből már csak a lólengés kulcsszót nem érti, annak segíték: Borkai Zsolt győri polgármester a lólengés olimpiai bajnoka.

Köszönet a hétvége szervezőinek. A kórusközösséget tartalommal megtölteni, életben tartani, fényesíteni mindannyiunk közös, szép – többé-kevésbé immár 35 éve – feladata és munkája.

Kiss (Dezsényi) Márta

Lövészkirály lett Látrányban a solymári művész

Látrányban immár harmadik éve része a fesztiválmenünek a gyümölcs és lekvár-csodák mellett az akadályfutó verseny, illetve az általános és precíziós lövész verseny.

Ha el akarunk rajta indulni, tudnunk kell, hogy ezt a versenyt igazán lelkes, sportszerető kis közösség szervezi. Ennek megfelelően olyan, mint az az étterem, amit az elhagyott falvak sarkában találunk, ahol lehet, hogy nem csillogó márványból van a padló, de csupa szeretettel főzik az ételt.

Ahová az ember nem azért jár vissza, mert hajbókolnak előtte, hanem azért, mert az ízek a szívébe íródnak.

A három napos fesztivál második napjának két kiemelkedő pontja az akadályfutás, illetve a lövészet. Mindkét versenyen solymári és solymárkörnyéki gyermekek és felnőttek álltak a dobogó több fokán is.

Idén sokkal többen indultak mindkét versenyen, mint eddig. Többek között eljött, és a dobogó harmadik helyén végzett, a 2015-ös év tereptriatlon edzőjének megválasztott Tóth Viktor, a solymári tereptriatlon egyesület vezetőedzője, akit megkérdeztünk, hogy tetszett neki a verseny, milyen élményei voltak a pályán előtte és utána.



A solymári csapat

– Rengeteg ilyen versenyen részt vett több tanítványával együtt. Milyen eredményekkel büszkélkedhettek most és milyen tapasztalatokkal gazdagodtak?

– Öt tanítványom indult a versenyen, közülük négy dobogós helyen végzett, egy meg alig maradt le róla. Ezen kívül, bár erre egyáltalán nem számítottam, egy másik tanítványom, akit csak pár hónapja edzek, bár harminc éve ismerem, a precíziós lövészek között lett abszolútban első helyezett. Ez a valaki a feleségem, aki elnyerte a Látrányi lövészkirálynak járó nagy kupát. Mondanom sem kell, hogy nem lövészetre edzem őt.

A tapasztalataim nagyon pozitívak. Az, hogy bizonyos kor alatt nem engedem versenyezni a gyermekeket, nehogy kiégjenek, most úgy tűnik, kezd beérni. Az általam több éve edzett gyerekek immár kamaszok lettek és most valóban itt az ideje, hogy összemérjék az erejüket másokkal. Ezek a megmérettetések már nem járhatnak lelki sérüléssel akkor sem, ha a gyermek nem lesz első vagy második. Már a helyén kezeli a dolgokat és megbirkózik ezzel a nehézséggel. De mivel eddig nem is volt erre szüksége, most teljes önbizalommal, töretlen önbecsüléssel lép a pályára. Többek között ezért nyernek a tanítványaim könnyedén.

– Hogy tetszett, milyen volt a fesztivál?

– Látrányban az emberek kedvesek és vendégszeretőek. Többféle gyümölcsöt és lekvárt is vettünk, az eladók készségesek

voltak és a termékek mentesek az adalékanyagoktól, ami a magunk és a gyermekeink számára is, de különösen a nyári gyerektáborainkban nagyon fontos. Jövőre is eljövünk és remélem addigra még több gyermeket és felnőttet hozhatok el, hogy ők is átélhessék ezt a nagyszerű érzést, amit egy akadályfutó verseny nyújthat: újra mászhatunk, küszhatunk, sárban dagozhatunk és nevelhetünk tisztán, felhőtlenül, ahogy kisgyermekkorunkban tettük. Mostanában a felnőtt tanítványaim növekvő számából arra kell következtetnem, hogy mind testi, mind lelki szempontból rohanó világunkban elengedhetetlenül fontos, hogy megéljük ezt az örömet.

– A felesége hogyan lett lövészkirálynő?

– Ezt ő sem igazán érti. Mondjuk mindig is nagyon jól lőtt, de precíziós puskával most lőtt életében először. Amikor odaült az asztalhoz éppen arról beszélgetett pár férfival, hogy a precíziós lövészet nem nagy szám, csak türelem kell hozzá. Ő meg azt gondolta: „Na, időm az van, akkor alaposan célzok.” És ezt tette. Letámasztotta a könyökét, lenyugtatta a légzését, és addig tartotta célra a puskát, amíg azt nem érezte, hogy megáll az idő. Akkor lőtt. Nyolc töltényt kapott mindenki. A cél pedig 36 méterre volt, nagyjából fél gyufásdoboz méretű. A feleségem, aki amúgy énekes és hárfaművész, vagyis eléggé precízen kezeli a légzését és a kezeit, ötször talált célba. Nagyon büszke vagyok rá is, ahogy a gyerekekre is.

Eredmények

Precíziós lövészet:

1. hely: Malomsoky Ildikó (Solymár) (abszolút első, a férfiak előtt is)
3. hely: Dávid Máttyás (Solymár)

Általános lövészet:

3. hely: Lengyel Gergely (Solymár)
- Terep-akadályfutás hosszú táv:
3. hely: Tóth Viktor (Solymár)

Terep-akadályfutás rövid táv:

- Női 1. hely:
Völgyi Viktória (Pilisszentiván)
Női 2. hely: Völgyi Virág (Pilisszentiván)
Férfi 3. hely: Dávid Máttyás (Solymár)
Ifjúsági 3. hely:
Völgyi Balázs (Pilisszentiván)

Biotesztés – Mérgek nélkül

A biogazdálkodás (más néven ökológiai gazdálkodás vagy organikus gazdálkodás) az 1920-as években kezdett kialakulni Közép-Európában és Rudolf Steiner nevéhez köthető. Bár az emberek évezredek óta ily módon gazdálkodtak, a mezőgazdaság iparosodásával a minőség helyett a mennyiség lett a fontosabb szempont.

A műtrágya a vizeket is mérgezi

A hozam fokozása érdekében a gazdák szintetikus anyagokat kezdtek használni. A termelő már nem került direkt kapcsolatba a fogyasztóval. Kistermelők helyett néhány nagytermelő kezébe került egy-egy nagyobb terület, az értékesítés pedig akár több száz kilométerrel távolabb kezdett csupán szerveződni. Az úgynevezett konvencionális gazdaságok (vagyis műtrágyát és szintetikus növényvédőszeret használó gazdaságok) egyre nagyobb területeket foglaltak el és monokultúrák létesültek. Nagy számban jelentek meg az adott haszonnövényt kedvelő rovarok, madarak (kártévők). Távoltartásuk itt napjainkban is kizárólag vegyszeres irtással történik. A méreg azonban nemcsak a nem kívánatos fajt érinti; hanem hat az egész területre, az összes ott élő állatfajra. Rovarokra, méhekre, madarakra, növényfajokra, levegőre, vizekre, talajra, az abban élő csodálatos termőtalajt megteremtő mikroszférára, és nem utolsósorban az emberre, aki elfogyasztja az adott terményt. A növényvédőszer mellékhatásait folyamatosan vizsgálják, évente hívnak vissza már alkalmazott, ám mégis egészségkárosító szereket. A konvencionális gazdaságok termőtalaja képtelen a megújulásra, mivel az itt használt permetszerek és műtrágyák megsemmisítik a talajéletet. A termesztett növény számára műtrágya biztosítja az adott időnyre a tápanyagot. A műtrágyának szintén rengeteg negatív velejárója van, már a kemikáliák előállítása is roppant energiaigényes folyamat, különösen a nitrogén műtrágyák esetében. A műtrágyák természetes vizekbe kerülése, súlyos mérgezéseket okoz.

Nem mondhatjuk tehát, hogy a kemikáliákat használó, a természetes körfolyamatokat figyelmen kívül hagyó, konvencionális gazdálkodás hosszútávon fenntartható volna.

Segítenek a hasznos rovarok

A mezőgazdaság legnagyobb kincse a termőtalaj. A biotesztés ezt veszi alapul.



A trágyázás történhet zöldtrágyázással, komposzttal vagy szerves trágyázással. Az állati eredetű (ló, szarvasmarha, juh, baromfi) trágyák kizárólag átalított biogazdaságokból érkehetnek. A talaj bolygatása – a szántás, a talajforgatás – kerülendő. A biogazdálkodás szigorúan szabályozza a növényvédő szereket, tiltja a műtrágyák, hozamfokozók használatát. A vegyszeres védekezés helyett, a megelőzésre fektet hangsúlyt, például rezisztens fajta választásával. Génmódosított növényeket egyáltalán nem tesztelnek. A biogazdaságokban nem monokultúrák, hanem gondosan megtervezett vetésforgók kapnak helyet, megfigyelve a fajok tápanyagigényét és egymásra gyakorolt hatásukat. A vetésforgók évente változnak, két egymást követő évben nem kerülnek azonos, illetve rokon fajok ugyanarra a helyre. Fontos szempont a biodiverzitás megőrzése (a gazdaság területén élő fajok védelme), hiszen a biogazdálkodó tudja, hogy évezredek

óta működnek ezek a kapcsolatrendszer a gazdaságokban. A termesztés során felmerülő problémák kezelésére alternatív megoldások alkalmazhatók, ilyen például a hasznos rovarok, a természetesen ellenségek segítségül hívása, a biológiai növényvédelem, növénytársítások, vagy a mechanikai védekezés.

Három év az átállás

Biotesztéssel természetesen otthon is próbálkozhatunk. Egy terület átállási ideje három év, azaz három évnek kell elteltie vegyszermentesen, ezután nevezhető a terület bionak. A termesztés első évében érdemes bio vetőmagot, vagy palántát vásárolni, később lehet a sajátot használni. Egy ügyes ültetési tervvel, a növényi kölcsönhatásokat kihasználva, szép eredményt érhetünk el.

Zakarné Varjas Kata

A Pilisi-medence jövője: „Siralom Völgye” vagy „Édenkert”:

Kellemes hangulatban levő kiránduló csoport indult fel a Pilis hegység legmagasabb csúcsára, a Pilisre. A csúcsra vezető úton lélegzetelállító látvány fogadta a kirándulókat, amint előttük elterült a Pilisi-medence, az egyelőre még erdő fődte Pilis- és Budai-hegység ölelésében. A kirándulás nem csak a természeti értékekben való gyönyörködtetést tűzte célul. Ede Somorjai pilisszántói környezetvédő vezette a két éve alakult Solymári Környezet- és Természetvédelmi Klub tagjait. Azt is vállalta, hogy ismertesse a Pilis hegység és Pilisi-medencét veszélyeztető környezetterhelő és természetpusztító beavatkozásokat, hogy válaszoljon az ezzel kapcsolatos kérdésekre.



– Ön szerint melyek azok a környezet- és természetvédelmi problémák, amelyek Pilisszántóra, Solymárra és a környékbeli községekre egyaránt hatással vannak?

– A jövőre nézve fontos probléma az M0 és az M10-es utak kérdése. Az M0-t hatalmas összegből hozná el Solymárig. Bizonyára a bejárás néhányunknak kicsivel könnyebb lenne Budapestre, de súlyos árat fizetnénk, mivel hatalmas forgalom szakadna a nyakunkba. Nem csak azért, mert a GPS sokakat erre vezérel. Ha itt lesz az M0-s vége, akkor a mi mellékútjainkon oszlik el a forgalom addig a 10-20-50 évig, amíg nem lesz pénz a Budai-hegységet átfűrő, eleve túl alacsony kapacitású M0-s befejezésére. Már tervezik az új „zöld mezős” (zöld területet eltüntető) logisztikai központokat a térségben, amelyek újabb teherforgalmat generálnának. Az M10-es út egy hasonlóan drága beruházás lenne, melynek utolsó tervei a nemzetközi kamionforgalmat egyenesen a Pilisi-medencébe, és Budapestre irányítaná. A sűrűn lakott helyi településeket, ahol az új ipartelepek is vannak, nagy ívben elkerülné, viszont átvágná a Pilis egyik

legnagyobb egybefüggő természeti területét. Tehát a lakosságnak nem lenne jó, mert használni nem igen tudnák, de el kellene tűrjék a plusz forgalmat, zajt, légszennyezést és az ingatlanok értékének áresését.

– Mi lehet a megoldás?

– Elsősorban nem szabad megengedni a Pilisi-medence „iparosítását”, mezőgazdasági területek spekulánsoknak sok pénzt hozó átminősítését, beépítését. Egy gyenge pillanatban beengedett teherfuvarozó cég, ronccstelep vagy sertéstelep nemigen lesz már kisebb, ezek terjeszkednek. Forgalmi terhelést, környezetszennyezést, a tájkép, saját környezetünk elcsúfítását okozzák, hozzáadott értéket nemigen termelnek.

Másodsorban el kellene mondani mindenkinek az M0 és M10 utak negatív hatásait is. A teherfuvarozó cégek rövidebb-hosszabb szállítási útvonala nem a mi problémánk. A helyi lakosság érdekét kell nézni, nem idegen kamionok kedvezőbb üzemanyag fogyasztását.

Harmadsorban mindent meg kell tenni a tájképi és településképi védelemért. Ha

mindenki tisztaságot, rendezettséget, harmóniát lát, így fog viszonyulni a környezethez. Nemcsak a közérzetünk lesz jobb, de a környék megbecsülése, és – akinek az számít – az ingatlanok értéke is.

A Solymári Környezet- és Természetvédelmi Klub, nemcsak Solymár számára, hanem Solymár központtal, az egész Pilisi-medence és környékének védelme érdekében működik. Kiállunk továbbra is a térség fenntartható fejlődéséért, mely teret enged nemcsak az ipart, a kereskedelmet, a mezőgazdaságot üző, de a természetkedvelő, öko- és faluturizmust, biogazdálkodást folytatni szándékozók számára is.

Rajtunk is múlik milyen lesz hazánk e szép része: a Pilisi-medence és környéke. Vagy egy, a természeti értékeket elpusztított, környezetet súlyosan terhelő „Siralom Völgyben”, vagy inkább, az „Édenkerthez” hasonló helyen szeretnénk élni és kikapcsolódni. A hosszabb távon gondolkodók, általában az utóbbit szokták választani.

Konkoly René
Sólyom Környezet-
és Természetvédelmi Klub

Csatlakozási szándékát a facebook oldalainkon, illetve a solymári Bioboltban (cím: Terstyánszky utca 37.) jelezheti.
<https://www.facebook.com/SolymarKTK/>

Hogyan motiváld gyermeked hatékonyan?

3. rész

Előző cikkeinkben bepillantást nyerhettünk a motívumpontok alapjaiba és választ kaphattunk arra, miért is fontos és hasznos, hogy ezt a rendszert, megismerjük. Ezek a mozgatórugók minden emberben, így gyermekünkben is működnek, s ha ismerjük, akkor könnyen felismerjük, és könnyedén használjuk. Vágjunk is bele a hét motívumponttípus átfogóbb ismertetésébe!

Tekintélymotivált típus

A tekintélymotivált embereket az elismerés mozgatja, fontos számukra a külvilágból érkező elismerés.

Külsőjükben is visszaköszön ez a motívumpont, hiszen ezek az emberek, divatosak, csinosak, mindig alkalomhoz illően öltözöttek. Ügyelnek arra, hogy a külsejük szinte tökéletes legyen.

Mások által is jól látható márkajelzésű, drága ruhákat, cipőket szeretnek viselni. Az imázsért, a presztízisért, a látszatért élnek.

Felnőtt korukban a lakásuk és vagyontárgyaik (autójuk) státuszszimbólumot jelentenek számukra, s szívesen mutogatják azokat ismerőseiknek. Szinte mindent „kikrakatba” tesznek.

Szívesen beszélnek arról, mit értek el, milyen eredményeik vannak, voltak. Igyekeznek komoly teljesítményeket elérni, mert úgy érzik, a teljesítmény alapján kapják meg az elismerést, amire szükségük van. Ez a típus igyekszik a kudarcot kerülni.

Nagyon sokszor úgy gondolják, hogy az általuk birtokolt tárgyak fontosabbak, mint képességeik.

Amit egy tekintélymotivált gyereknél ki lehet aknázni, az az a képessége, hogy nagyon nagy tehetsége van a szervezéshez, és képes egyszerre akár több feladatot is ellátni. Nagyon jók a fontossági sorrendek felállításában, de hajlamosak túlvállalni magukat a már említett teljesítménykényszer miatt. Képesek feladatokat hatékonyan és hozzáértően megoldani. Képesek keményen dolgozni. Arra törekednek, hogy amit csinálnak, abban a legjobbak legyenek.

Nagyon gyorsan tudnak másokra jó benyomást tenni, bizalmat kialakítani. Ennek egyik oka, hogy könnyedség árad belőlük és vidám hangulatot tudnak teremteni.

Ha motiválni szeretnénk egy tekintélymotivált gyermeket, érdemes felhívni a figyelmét arra, hogy az adott dolog, az imázsa növekedésével járhat. Erre a remélt



haszonra érdemes rámutatni motiválás szempontjából, illetve az imázs csökkentését, mint elkerülendő kárt lehet kiemelni.

Erről a típusról még bővebben Farkas János motívumpont-szakértő novemberben tartandó előadásában is hallhatunk.

Kényelemmotivált típus

Ez a személyiség típus szeret a saját kényelmére gondolni, és inkább ésszel, mint erővel oldja meg feladatait. A kényelemmotivált emberek nem szeretnek fölöslegesen fáradozni, gyakran hiszik, hogy a problémák egy része magától is megoldódik.

Nem szeretik a pörgést, a gyakori változásokat, felfokozott életmódot, mert a változás nagyon sok energiát igényel, és ez kellemetlen a kényelemmotivált típusú gyermekek számára.

Ha rendelkezik igazi célokkal, akkor azok elérése érdekében a tudásra helyezi a

hangsúlyt. Nem erővel, hanem ésszel és tudással akarja megoldani a feladatait. Képes strukturáltan gondolkodni a hatékonysága növelése érdekében.

Sportban inkább statikus sportágakat szereti, kevésbé a gyorsaságot igénylő mozgást. A ruha választásánál inkább a kényelmesebb ruhákat részesíti előnyben.

Figyelnünk kell arra, hogy ha a kényelemmotivált embernek nincsenek konkrét céljai, akkor hajlamosabb a kényelmet túlzásba vinni, hajlamosabb a lustaságra. Jót tesz neki a folyamatos fejlődésre való késztetés. Ő az, aki ott takarít, „ahol a papok táncolnak”.

A kényelemmotivált személy inkább a minőséget szereti növelni, nem pedig a mennyiséget, hiszen ezzel azt reméli, hogy könnyebben érheti el céljait.

További 5 típusról a következő számban írunk.

Sulya Zsuzsanna



Az alvásterapeuta gyakorlati tanácsai (2. rész)

Együtt, vagy különalvás, cumi, vagy ujszopás? Mivel segítjük elő, hogy kisbabánk jól aludjon? Dr. Hermánné Fogarassy Éva alvásterapeutát kérdeztem:

Tanítsd meg jól aludni a gyermeked!

– **Gyakran felmerül az együtt vagy külön alvás kérdése? Jó, ha a kezdetektől egyedül, külön szobában alszik a baba, vagy ennek csak később jön el az ideje?**

– Alapvetően semmi kifogásom nincs az együttalvás ellen, de ha együttalvás, akkor nem ágy, hanem matrac a földön, hisz erről nem lehet leesni és ezért a szülők sokkal nyugodtabban alszanak, de tudunk róla, hogy a gyerekek jellemzően annyit mozognak álmukban, hogy szinte kisöprik a szülőket az ágyból. Szerintem az a legjobb, ha mély-kocsiban (amiben a gyermek hasonló ringatózást él át, mint az anyaméhben, olyan ez, mintha a 4. trimeszter lenne) kezdjük altatni a csecsemőket, és majd később kialakul, hogyan is szeretnénk folytatni. Ami nagyon fontos, hogy legyen a gyereknek saját ágya, és este itt kezdje meg az alvást. Így mind a szülőknek, mind a gyereknek az éjszaka első pár órája, ami a biológiailag nagyon fontos mélyalvás ideje, zavartalanul végbemehet.

– **Tapasztalatai szerint összefügg a szoptatás és az alvás minősége?**

– Sajnos tény, hogy a szopós csecsemők rosszabb alvók. De ne ijedjünk meg, mert ezzel szemben szerencsére a szopós gyerekeket kevésbé fenyegeti a bölcsőhalál! A háttérben az ok közös: az anyatej, a szoptatás révén az idegrendszer ingerküszöbe alacsonyabb lesz, az ébresztő folyamatok erősebbek lesznek, és sokkal kisebb a valószínűsége annak, hogy a gyerek elfelejt levegőt venni és megfullad. Persze szoptatós

anyaként is szeretnénk éjszaka – ha szűken is – eleget aludni. A babákra viszont az jellemző, hogy szinte minden diszkomfort érzésüket elmulasztja a szopás gyönyörűsége. Így nem véletlen, hogy nagyon sok olyan anyukával találkozom, akinek még a jó pár hónapos, sőt akár jó pár éves gyermeke is 3-4-szer felébred éjszaka szopni. Én ennek nem látom értelmet, az anyákat ez teljesen kimeríti, inkább áldozattá válnak így, mint erős, magabiztos anyává. Törekedjünk arra, hogy éjjel két szoptatás között egyre több idő teljen el.

– **Sok édesanya számára nagy kérdés: cumi vagy ujszopás? Melyik milyen előnnyel és hátránnyal jár?**

– A baba- és gyerekkorú klienseim között alig akadt ujszopó. Ez nem is csoda, hiszen az ujszopó gyereknek a saját nyugalma a saját kezében van, ráadásul ez nemcsak az alvására, hanem a személyiségfejlődésére is komoly kihatással van, megtanulják a saját nyugalmukat kontrollálni, a belső lelki egyensúlyukat megtartani. Más kérdés, hogy mi erről a logopédusok és a fogorvosok véleménye. Nekem az ujszopós gyerekeim közül kettő valóban pösze volt, körülbelül két hónapig járt logopédushoz heti egy órára, és tökéletesen korrigálódott a hangképzésük.

– **Nagyobb gyermekeknél is előfordulhat alvási probléma, például az éjszakai felriadás. Ennek mi állhat a háttérében?**

– Általános tapasztalatom, hogy a gyerek ingertúlterheltsége jelentős forrása lehet a rossz alvásnak. Ha tekintetbe vesszük, hogy az alvás és a figyelem ugyanaz az életműködés – az alvás az éjszakai, a figyelem a nappali műszak –, könnyen érthetővé válik, hogy egy gyerek, akinek túl sok ingert, információt, érzést, élményt kellett feldolgoznia napközben, annyira kimerül, hogy már az alvásban sem tud jól teljesíteni. A jó alvásnak a napközbeni optimális ingerterhelés az egyik legfontosabb feltétele. Ráadásul, vannak olyan gyerekek, akik erre extrém módon érzékenyek, nekik úgy nevezett nyitott idegrendszerük van, különösebb szűrés nélkül, szinte magukra szabadítják a külvilág ingereit. Ők azok, akik nehezen alszanak el, de könnyen felébrednek. A serkentő folyamatok erősebbek, mint a gátlók. Kíváncsiak, szívesen nézik a TV-t, látszólag megnyugszanak tőle, de igazából annyi inger zúdult rájuk, hogy képtelen az idegrendszerük megbirkózni vele, kimerültek lesznek, ettől az ingerküszöbük csökken. Az ő esetükben a legfontosabb megtalálni az optimális inger mennyiséget: hosszú esti lecsendesedési idő, kevés játék legyen elől egyszerre, TV, tablet, csörgő-zörgő-villogó játékok kizárva. Mesekönyv, homokozás, hinta, séta a természetben, kutya, macska – ezek a jó ingerek nekik.

(Dr. Hermánné Fogarassy Éva elérhetősége: <http://www.alvas.eu>)

Kovács Szilvia,
tanácsadó szakpszichológus

Leszel a barátom?



Mint sok másik készség, a társas kapcsolatok alapja is az anya-gyerek kapcsolatban gyökerezik. Ha egy kisbaba megéli azt, hogy bízhat a gondozójában, továbbá hogy az ő viselkedése, megnyilvánulásai a gondozóból pozitív reakciókat váltanak ki, a kapcsolatokról egy alapvetően jutalmazó, pozitív minta alakul ki. Az a kisbaba, akire egész kicsi korától kezdve sokat mosolyogtak, barátkozóbb, a szociális ingereket aktívabban kereső kisgyerek lesz. Ez azonban csak egy alap, amire aztán lehet építkezni, vagy mondhatjuk úgy is, hogy egy kezdeti szociális nyitottságot alakít ki.

Korai kortárskapcsolatok

Szerencsés, ha egy kisgyereket egész kicsi kortól kezdve érnek kortársélmények, legyen az testvér, unokatestvér, vagy akár egy játszótéri pajtás. Még ha sokáig nem is együtt játszanak, hanem egymás mellett, akkor is az az érzés lesz természetes számára, hogy gyerekek veszik körül, ez pedig megkönnyíti a későbbi barátkozást. Mindez azonban nem jelenti feltétlenül azt, hogy egy gyereknek minél kisebb kortól érdemes közösségbe járnia. A szociális készségek akkor tudnak kibontakozni, fejlődni, ha a gyerek érzelmileg biztonságban érzi magát. Ameddig azon szorong, hogy hová lett anyja, addig nem tud barátkozni egy kisgyerek. Érdemes tehát nem az anyáról való leválás (legyen ez 2, 3 vagy akár 4 éves korban) amúgy is nehéz időszakával kezdeni a kortárskapcsolatok kialakítását, hanem még a kezdeti, biztonságos anya-bázis erőiből táplálkozva.

Mit üzen az evolúció?

Ha megnézzünk egy majomcsaládot, egyből szembejön, hogy az újszülött kismajom egy nagycsaládba érkezik, ahol sok gyerekmajom (testvérek és más rokonok) veszi őt körül. Az embereknel is hasonlóképp

zajlott a korai szocializáció még a kezdetek kezdetén, manapság azonban egyre inkább nukleáris családokban nőnek fel a gyerekek. Sokkal kevesebb a szocializációs terep, ahol a gyerekek a társas készségeiket gyakorolhatnák.

Családi minta, társadalmi minta

A szociális készségek fejlődésében komoly szerepe van a családi mintának is. Ha egy gyerek abban nő fel, hogy a család határai merevek, ritkán jönnek át barátok, a szülők zárkózzottak, neki is sokkal kevésbé lesz természetes a barátkozás. Nemcsak az elsődleges, de a tágabb szociális szféra mintája is meghatározó. Manapság üresek a játszótérek, a legtöbb gyerek iskola után hazamegy és kutyúzik, ahelyett, hogy életre szóló barátságokat kötnének. Nagyon sok a magányos gyerek, óvodában és iskolában is.

Rossz tapasztalatok

Sajnos gyakran az is előfordul, hogy korai rossz tapasztalatok tesznek egy gyereket szorongóvá a közösségben. Bölcsődében, óvodában főként a kortársaktól érkező fizikális agresszió gátolhatja a gyerekek szociális bátorságát. Iskolában egyre gyakoribb a kirekesztés, sőt a bántalmazás (bullying) legkülönfélébb formái. Ilyen esetekben szülői vagy akár pedagógusi, pszichológusi segítségre is szükség lehet.

A társas kapcsolatok egyre fontosabbak egy gyerek életében, ahogy cseperedik. Ha azt látjuk, hogy gyereünk nem mer, nem akar barátkozni, igyekezzünk megérteni a hátterét, és segíteni neki.

*Hermán Noémi
Klinikai szakpszichológus,
gyermekterapeuta*

Az ember, társas lény. Az ösztönös nyitottság azonban nem mindig tud olyan magától értetődően kibontakozni. Nevelési hatások, szorongás, vagy rossz tapasztalatok, mind-mind okozhatnak nehézséget a társas készségek fejlődésében.

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 solymarirendelo.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. Wirtz Ferenc 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.: 737-747

hétfő, kedd: 13.00–17.00
szerda: 7.30–11.00
(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: iskolafogászat

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-gégészlet:

Dr. Taller Gabriella

hétfő: 7.30–10.00
Bejelentkezés alapján! Tel.: (26) 737-747
(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

TÜZOLTÓSÁG 105 SOLYMÁRI ÖNKÉNTESEK

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

KÖZTERÜLET- FELÜGYELET

Benyák Richárd Tel.: (30) 905-4653
Lakatos Béla Tel.: (30) 871-0543

KÖZÉRDEKŰ BEJELENTÉSEK

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

POLGÁRMESTERI HIVATAL

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

SOLYMÁRI POLGÁRŐRSÉG

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



Kolbász fesztivál

Solymáron nincs hiány a nyári rendezvényekben, de most egy újabb fesztivállal gazdagodott a település. Augusztus 10-12 között, a PEMŰ Sporttelepen rendezték meg a környék legnagyobb, ingyenes, gasztro-kulturális sör- és kolbászsünnepét.

A szervezők több, mint száz fajta hazai és nemzetközi sörrel, valamint saját készítésű kolbászokkal várták a vendégeket. A háromnapos rendezvényen esténként neves fellépők szórakoztatták a résztvevőket. Színpadra lépett Zoltán Erika, a Kozmix, a Happy Gang, Dj Dominique, és Dévényi Tibi bácsi. A hétvége csúcspontjaként a szervezők elhozták a Boney M. alapító tagját Sheila Bonick-ot és partnerét.

A rendezvényre mindhárom napon több ezren voltak kíváncsiak. A rendezők nevében Necz István hangsúlyozta, hogy ez csak a történet kezdete, mert hagyományt szeretnének teremteni, és jövőre is megszervezik a fesztivált.



Fotó: Sárosi Árpád

Solymár Nagyközség Önkormányzata Képviselő-testületének határozatai

32/2018. (III. 28.)

Közbeszerzéssel összefüggő döntések (VIS MAIOR) – III.

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete úgy dönt, hogy a „Solymár, Róka u., Bimbó u., Virág u., Fecske u., Szarvas u., Őz utca VIS MAIOR jellegű útburkolat károsodás helyreállítása” tárgyú 2015. évi CXLI. törvény (Kbt.) 115. § (1) bekezdése alapján indított nyílt eljárás a nemzeti eljárásrendben irányadó szabályok szerinti közbeszerzési eljárásban résztvevő bírálóbizottság tagjainak választja a következő személyeket:

- Dr. Beregszászi Márk – a bizottság elnöke, jogi szakértő (jegyző)
- Darabos Orsolya – pénzügyi szakértő
- Tordainé Dózsa Ildikó – műszaki szakértő

- Máthé Márk – felelős akkreditált közbeszerzési szaktanácsadó (Névjegyzéki lajstromszám: 00647)

A bírálóbizottság tagjainak megbízatása a közbeszerzési eljárás jogerős lezárásáig tart.

33/2018. (III. 28.)

Közbeszerzéssel összefüggő döntések (VIS MAIOR) – IV.

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete úgy dönt, hogy elfogadja a „Solymár, Róka u., Bimbó u., Virág u., Fecske u., Szarvas u., Őz utca VIS MAIOR jellegű útburkolat károsodás helyreállítása” tárgyú közbeszerzési eljáráshoz kapcsolódó „Ajánlattételi felhívás”, „Közbeszerzési dokumentáció”, „Vállalkozási szerződés terve-

zete” című dokumentumokat a mellékelt tervezet szerint.

A közbeszerzési eljárás megindítására, így az ajánlattételi felhívás 5 ajánlattevő részére történő megküldésére, felhatalmazza a polgármestert.

34/2018. (III. 28.)

„SOLYMÁRÉRT” kitüntetés adományozása Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete úgy dönt, hogy 2018. évben Schlick Andrást „SOLYMÁRÉRT” kitüntetésben részesíti.

35/2018. (IV. 25.)

2017. éves belső ellenőrzési beszámoló Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete a költségve-

tési szervek belső kontrollrendszeréről és belső ellenőrzéséről szóló 370/2011. (XII.31.) korm. rendelet alapján a 2017. évi belső ellenőrzési jelentést jóváhagyja.

36/2018. (IV. 25.)

Német Nemzetiségi Önkormányzat – beszámoló tudomásulvétele Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete a Német Nemzetiségi Önkormányzat Solymár 2017. évi beszámolóját tudomásul veszi.

37/2018. (IV. 25.)

A 2017. évi pénzmaradvány felosztása Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete úgy dönt, hogy az intézmények tekintetében a 2017. évi intézményi maradvány összegét a 2018. évi költségvetésben foglaltak szerint változtatlanul hagyja.

38/2018. (IV. 25.)

A gyermekjóléti és szociális ellátások szabá-

lyairól szóló 1/2018. (II. 1.) önkormányzati rendelet módosítása (intézményi térítési díj)

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete úgy dönt, hogy az Ezüstkör Szociális Gondozó Központ Idős klubjában alkalmazható intézményi térítési díjat egységesen 0 Ft-ban állapítja meg az Ezüstkör Szociális Gondozó Központ Idős klub tagjainak részére, a további térítési díjakat az alábbiak szerint fogadja el.

Szociális étkezés: 1 260,- Ft/fő/adag
Házi segítségnyújtás: 1 855,- Ft/munkaóra

Nappali ellátást nyújtó Idősek klubja étkezés nélkül: 1 600,- Ft/nap

39/2018. (IV. 25.)

Képviselő-testületi határozat

A személyes gondoskodást nyújtó gyermekjóléti ellátásokról, azok igénybevételeiről és az ellátások intézményi térítési díjainak megállapításáról szóló 16/2013. (VI. 27.) önkormányzati rendelet módosítása (térítési díj)

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete a személyes gondosko-

dást nyújtó gyermekjóléti ellátásokról, azok igénybevételeiről és az ellátások intézményi térítési díjainak megállapításáról szóló 16/2013. (VI. 27.) önkormányzati rendelet felülvizsgálta és a rendeletben szereplő díjakat módosítja.

40/2018. (IV. 25.)

A településkép védelméről szóló 27/2017. (XII. 21.) önkormányzati rendelet módosítása

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete úgy dönt, hogy a tele-

püléskép védelméről szóló 27/2017. (XII. 21.) rendeletet módosítja. Felkéri a polgármestert, hogy az ehhez szükséges partnerségi egyeztetést folytatassa le.

41/2018. (IV. 25.)

A polgármesteri hivatal 2017. évi beszámolója

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete a polgármesteri hivatal 2017. évi beszámolóját megismerte és tudomásul veszi.

Solymári
Hírmondó
Hirdessen a Solymári Hírmondóban!
Hirdetékfelvétel: (26) 631-895, (30) 199-0879
Hirdetési áraink a solymarihirmondo.hu oldalon
E-mail: solymarert@gmail.com

Kerti munkák, megbízható csapattal
Fűkaszás, fűnyírás, zöldhulladék elszállítás.
Tel.: (30) 786-9171

FAVÁGÁS ALPINISTA TECHNIKÁVAL

Veszélyes fák kivágása, lombkoronaalakítás.
Solymári vállalkozó, sok éves tapasztalattal, garancia vállalással
(20) 234 18 28

ÉRSEBÉSZETI RENDELÉS
Visszér- és érszűkület szűrővizsgálat és kezelése
Dr. MOGÁN ISTVÁN
érsebész főorvos
MÁRIA MEDICAL
magánrendelő,
1028 Budapest, Hidegkúti út 82.
Hétfő: 15.00-18.00
Előjegyzés: (20) 396-8855

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

Speedfitness
– 20 perc alatt 1,5-2 órányi izommunka,
– feszesebb test,
– egyszerű, gyors fogyás és alakulás,
– megoldás hátfájásra és inkontinenciás panaszokra,
– minden edzés személyi edzésre
Nyitva tartás: bejelentkezésre
Fitlife Stúdió
Solymár, József Attila u. 16.
Tel.: (30) 915-9390


KÖNYVKÖTÉS ZET SOLYMÁRON
Megtalálható:
a Rákóczi utca végén, a Mercedes-szerviz bejáratával szemben.
Tel.: (26) 361-739
Mobil: (30) 251-9288

Solymári ÁCS, BÁDOGOS TETŐFEDŐ
Javitástól az új tetőig!
www.tetoking.hu
Kőművesmunkát és szerkezetépítést is vállalunk.
Tel.: (30) 924-2690

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

SOLYMÁRI KLÍMA
Klímakészülékek forgalmazása, klímaberendezés, karbantartás, tisztítás, fertőtlenítés, javítás
Tel.: (30) 262-6618

VILLANYSZERELÉS AUTOMATIZÁLÁS OKOS HÁZ

ELMŰ-ÉMÁSZ ajánlott szerelő
Sokéves tapasztalatunkkal, ingyenes felméréssel segítünk a tervezésben és megvalósítjuk elképzeléseit. Keressen minket bizalommal!
Dénes Szabolcs: 06 20 771 3128
Tobai László: 06 70 535 4358

Solymáron a Szent József Otthon
(2083 Solymár, Rákóczi u. 4.)
azonnali kezdéssel keres mosó- és takarítónőt, konyhai kisegítőt, ápolót és gondozót.
Jelentkezni lehet a mihalyi.eniko@szertetszolgalat.hu és (30) 432-5719-es telefonszámon

DUGULÁSELHÁRÍTÁS
Lakásban lefolyók, vezetékek tisztítása
Víz-, fűtés- és gázvezeték-SZERELÉS
Csatornabekötést is vállalok.
Telefon:
(26) 360-539
(30) 931-2051

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,
fogsabályozó szakorvos
Solymár, József Attila u. 53.
**Bejelentkezés
a (30) 603-7003-as
telefonszámon**

Patay Nikolett
gyógytornász

Solymár, Törökút u. 24.

**Bejelentkezés:
(30) 495-9506**

www.gyogytorna-centrum.hu



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

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

Dr. Vajda Adrienne

bőrgyógyász – kozmetológus
klinikai onkológus,
patológus szakorvos

Klasszikus bőrgyógyászati,
bőronkológiai vizsgálat és ellátás,
anyajegyek fotódokumentálása,
tetoválások lézeres eltávolítása

Rendelés minden szerdán
17–19 óráig

Cím:

Solymár, Tersztyánszky út 48.

Bejelentkezés: (20) 981-8647

KOZMETIKUS

Tel.: (30) 549-1536



Balogh Ildikó kozmetikus

- Belico bőrpépítő kozmetikum
- Tű nélküli mezoterápia
- Rádiófrekvenciás bőrfeszítés
- Anti-aging kezelések
- Savas hámlasztások
- Szempillalifting

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



www.imperialdental.hu

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
árajánlat 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.



Elvesztette mosolyát? Rágási nehézségektől szenved?

A fogászati implantátumok a legfejlettebb és legesztétikusabb orvosi megoldást nyújtják a fogpótlásra – ezzel hozzájárulva a jobb életminőséghez.

A fogászati implantátum felépítésében a természetes fogakhoz hasonló. Bármilyen fogászati probléma okozza is a foghiányt, a fog gyökerét egy implantátummal, az íny feletti részét koronával, híddal vagy műfogsorral helyettesítjük. Tudományosan igazolt, hogy a fogbeültetés sikeressége közel 100%.

A fogászati implantátumok előnyei:

- A természetes foghoz legközelebb álló megoldás.
- Funkcionális: a legmegfelelőbb rágást biztosítják.
- Lehetővé teszik a saját fogak megőrzését: többé nem kell lecsiszolni egy korona elkészítéséhez a jó fogakat.

– Esztétikus: tökéletes mosolyt tesznek lehetővé, mert a természetes fogaktól nem különböznek.

Kinek lehet fogászati implantátuma?

Orvosi konzultáció függvényében szinte mindenkinél alkalmazható megoldás a fogbeültetés.

Ha egy foga hiányzik:

A legjobb megoldás egy implantátum koronával, ráadásul gyökérkezelés vagy csiszolás sem szükséges.

Ha több foga hiányzik:

Több fog pótlását egyszerűen több implantátummal és ráépülő koronával oldjuk meg, mely tökéletes rágási érzetet és esztétikus látványt nyújt. Már nincs szükség a műfogsorra, mely kényelmet-

len és akár csonttrikulást is okozhat.

Jó hír, hogy akinek egyetlen foga sincs, annak a teljes fogsora pótolható implantátumokkal!

Összességében, az implantálást választó páciensek életminőségük nagyfokú javulásáról számolnak be: „Mintha a saját fogaim nőttek volna vissza!”

A beavatkozás pillanatok alatt elvégezhető, a csúcstechnológiának köszönhetően a gyógyulási idő is lerövidül. A szakszerű implantálás lehetővé teszi, hogy újra kényelmesen és magabiztosan mosolyogjunk, nevéssünk, vagy nyugodtan fogyasszuk el a vasárnapi ebédet szeretteinkkel.

Mindenképpen ügyeljünk arra, hogy tapasztalt szakorvost válasszunk, és kezelésünk garantáltan biztonságos és fájdalommentes lesz.

● AKÁRCSAK
AZ IGAZI
FOGAK

● KEDVEZŐ ÁRAK

● 0% FÁJDALOM

● 100% GARANCIA

Hildent®

HILDENT FOGORVOSI RENDELŐ
WWW.HILDENT.HU
INFO@HILDENT.HU
2083 SOLYMÁR,
TÖRÖKKÚT UTCA 22.



IMPLANTÁLÁS

Bízza rá magát több évtizedes szakmai tapasztalatunkra,

Dr. Tamás Hilda fogszakorvos vezetésével!

Bejelentkezés ingyenes konzultációra:

+36 70 539 7215



abszolút GUMI

Gumiszerelés, centrírozás.

Használt és új gumik, lemez és alu felnik forgalmazása.

Solymáron a SPAR áruház mögött,
az ABSZOLÚT AUTÓJAVÍTÓ telephelyén.

www.abszolutautojavito.hu

facebook.com/AbszolutAutoJavito



Nyitvatartás: H-P 8⁰⁰-17⁰⁰ Sz. 9⁰⁰-14⁰⁰ Tel.: 06 20 585 1186 e-mail: info@abszolutautojavito.hu

§ 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

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

Ne bontson, hívjon!

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

Mindennap garanciával,
nyugdíjaskedvezményvel.

**Kamerás
hibamegállapítás!**

TÓTH LÁSZLÓ
Tel.: (20) 342-9064

KÉZI AUTÓMOSÓ

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

AKCIÓ

Külső autómossa: 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!**

„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:

**permetszerek, műtrágyák, kerti szerszámok, viaszos-
és impregnált vászon terítők, ajándécsomagolók,
iskolaszerek, füzetek kedvező áron kaphatók!**

Szolgáltatásaink:

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



Központi telephely:

2200 MONOR, Ceglédi út 74.
4-es sz. főút 38. km.

Termékeink megtekinthetőek:

2700 Cegléd, Puska u. 36
6000 KECSKEMÉT, Ceglédi út 100.

RÓMAI TRAVERTIN

ABLAKPÁRKÁNYOK
már bruttó 5.000.- Ft / fm-től
2 cm vastag, 20 cm széles

KERÍTÉS FEDKÖVEK
már bruttó 7.000.- Ft / fm-től
3 cm vastag 20 cm széles

NAGY MÉRETŰ TÁBLÁK
már bruttó 13.000.- Ft / m²-től
azonnal elvihető, raktárról!

Burkoló lapok, Lépcsők, Mozaikok



06 70 601 4100

www.premiumko.hu premiumkokft@gmail.com

Induljon az ősztökéletes látással a

Rezsna Óptikában!



Gyerek-, digitális és munkaszemüveg-lencsék
30% kedvezménnyel!

Az akció 2018 szeptember 1-től visszavonásig tart.
Komplett 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



Üröm, Fő utca 125.

Tel.: 06 70/415 8600

MÁRKAFÜGGETLEN

KAROSSZÉRIA JAVÍTÁS, FÉNYEZÉS -BIZTOSÍTÁSI ÜGYINTÉZÉSSSEL!

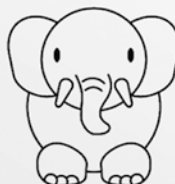
- Műanyag alkatrészek javítása helyben
- Helyszíni kárfelvétel
- Teljeskörű kárügyintézés
- Szélvédő csere
- Kipufogó javítás és csere
- Gyorsszervíz
(olajcsere, fék futómű javítás stb.)
- Műszaki vizsgáztatás
- Hozom-viszem szolgáltatás
- Alkatrész beszerzés minden típushoz

www.uromiautojavito.hu

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

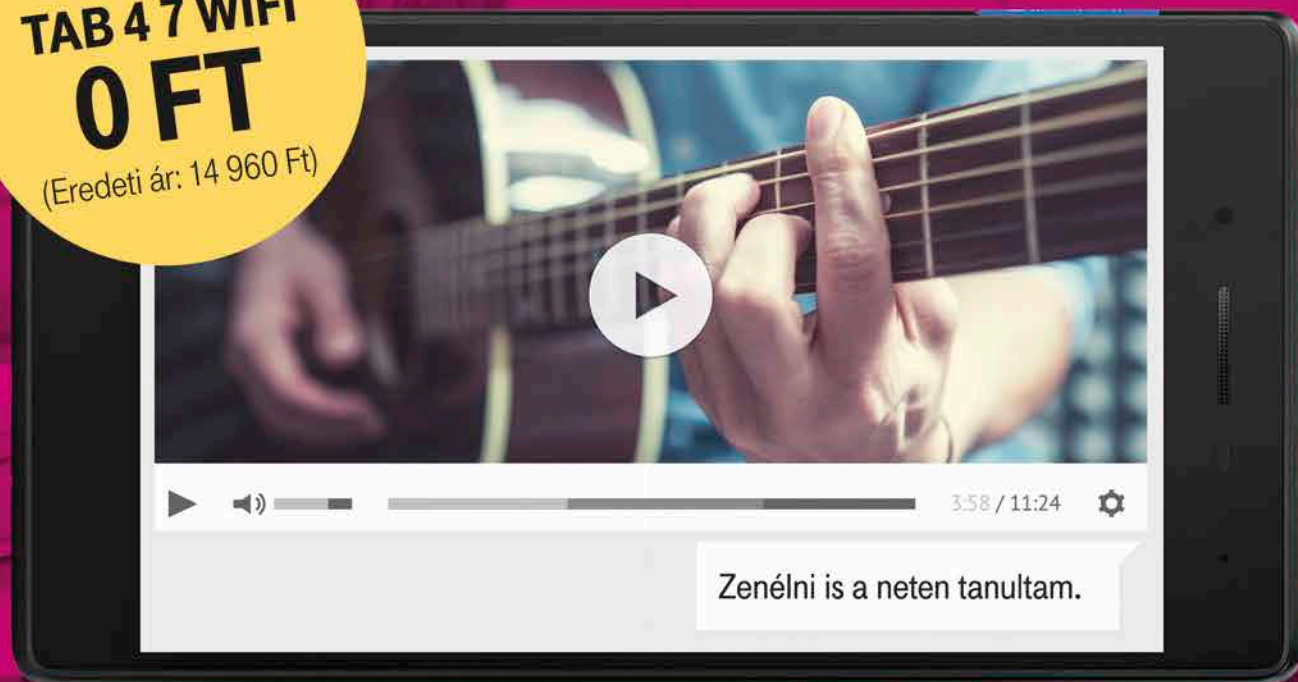
www.szemfenyszemeszet.hu

INGYEN TABLET

MAXIMÁLIS SEBESSÉGŰ HÁLÓZATUNKHOZ

**LENOVO
TAB 4 7 WIFI
0 FT**

(Eredeti ár: 14 960 Ft)



Legalább 6 hónapja Telekom havi díjas, új Magenta 1 ügyfeleknek, új otthoni előfizetéssel, 2 év hűségidővel, a hűségidő végéig fenntartott Magenta 1 kedvezménycsomaggal.

Keresd Telekom üzletünket az Auchan bevásárlóközpont üzletsorán!

További információ: telekom.hu/magenta1



EGYÜTT. VELED

A kedvezményes készülékajánlat 2018. szeptember 3-tól visszavonásig, illetve a készlet erejéig érvényes. Egy előfizető egy Magenta 1 kedvezménycsomaggal a készülékkedvezményt csak egyszer veheti igénybe. Amennyiben az előfizetőnek felróható okból az új otthoni előfizetés annak határozott időtartama alatt megszüntetésre kerül, vagy ezen időtartam alatt a Magenta 1 kedvezménycsomag igénybevételei feltételei nem teljesülnek, úgy a készülék árából biztosított kedvezmény egyösszegben visszafizetendő. Új Telekom előfizetői esetén a 6 hónapos előfizetői jogviszony nem feltétel. A készüléket azon ügyfelek részére biztosítjuk, akik az ÁSZF szerinti fizetőképességre vonatkozó pénzügyi előminősítésnek megfelelnek. További feltételek: www.telekom.hu/uzleteink, 1414



SCHAUMARER SCHWABENFEST MIT LESEFEST II.

SVÁB ZENEI HÉTVEGE SZÜRETI MULATSÁGGAL
A TEMPLOM TÉRI RENDEZVÉNYSÁTORBAN
2018. OKTÓBER 12-14.



2018. OKTÓBER 12. (PÉNTEK):
18:00 Ünnepeélyes megnyitó – sörshordó csapra verése
„Mein schönes Schaumar” – nemzetiségi csoportok
ünnepi műsora
19:00–1:00 – Ig Táncest a „Szomori fiúk
Zenekarral”

2018. OKTÓBER 13. (SZOMBAT):
15:00– Szüreti felvonulás – rendező:
Reményi Margit
Táncgyűttes

16:00– Színes program a rendezvénysátorban:
Általános Iskola Táncszoportjai
Fűzes Táncgyűttes – Biatorbágy
19:00– 02:00 – Szüreti bál az
„Ungarndeutsche Jungs” Zenekarral
23:00 Tombola

2018. OKTÓBER 14. (VASÁRNAS):
16:00 – Ünnepi néptánc és népzenei program

Fellépők:

Lustige Zwerge N.N. Óvoda táncosai
Reményi Margit Táncgyűttes csoportjai
Pilisvörösvári Ném. Nemz. Táncgyűttes felsős csoportja
Szári Német Nemzetiségi Táncszoport ünnepi műsora
Schaumarer Musikanten Zenekar

A rendezvényekre a belépés ingyenes.
Rendezők: Német Nemzetiségi Önkormányzat + Reményi Margit
Táncgyűttes + Településüzemeltetési Kft.

