

Solymári Hírmondó

2019. MÁRCIUS

Havonta megjelenő ingyenes magazin



FARSANGTEMETÉS SOLYMÁRON

Húshagyó kedden elhunyt Farsang Tóni,
a „gyászoló” közönség szomorúságára

ELFOGADTÁK A KÖLTSÉGVETÉST

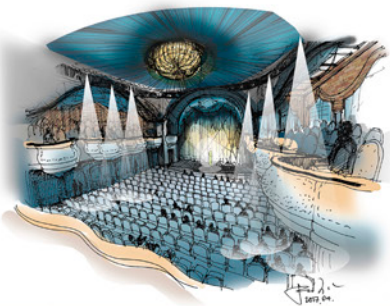
Solymár mintegy 2,4 milliárd forinttal
gazdálkodhat ebben az évben

ÚJ PARKOLÁSI REND A JÓZSEF ATTILA UTCÁBAN

Az utca páratlan oldalán gépjárművel várakozni tilos lesz

A magazin online is elérhető a www.solymarihirmondo.hu weboldalon.





MÁRCIUS 30., SZOMBAT, 17 ÓRA
MŰVELŐDÉSI HÁZ

SZERELMEM, A SZÍNHÁZ

A VESZPRÉMI SZÍNHÁZTÓL
AZ EIFFEL MŰHELYHÁZIG

Szenes István

Ybl-díjas belsőépítész kiállításának megnyitója,
és vetítéssel egybekötött beszélgetés az alkotóval

A kiállítást megnyitja:

Fekete György belsőépítész,
az MMA tiszteletbeli elnöke

Moderátor: **Jeney Erzsébet**

A program díjmentesen látogatható!



ÁPRILIS 6., SZOMBAT, 18 ÓRA
MŰVELŐDÉSI HÁZ

DOKU-MŰHELYTITKOK

FILMVETÍTÉS ÉS BESZÉLGETÉS

Mesés élet / Life Animated

(Roger Ross Williams, USA, 2016)

A Budapest International Documentary Festival
legsikeresebb, díjnyertes, közönség-kedvenc
alkotásait bemutató vetítéssorozat első filmje után

Sós Ágnes Balázs Béla díjas
dokumentumfilm rendezővel,
a fesztivál alapító-igazgatójával beszélgetünk.

A program díjmentesen látogatható!



ÁPRILIS 10., SZERDA, 18 ÓRA
MŰVELŐDÉSI HÁZ

A MAGYAR KÖLTÉSZET NAPJA

A REGÉLŐK EGYÜTTES MŰSORA –
MAGYAR KÖLTŐK VERSEI
MEGZENÉSÍTETT FORMÁBAN

„És hogy mit is játszottunk? – nehéz szóban kifejezni.
Hangszerelésünk akusztikus, főszerepben
az ének és a gitár. Mottónknak, egy Kodály idézetet
választottunk: A magyar zenét nem mi találtuk ki,
meg van már ezer éve. Mi csak ápolni
és őrizni akarjuk a régi kincset
s ha olykor megadatik nekünk, gyarapítani.”

A program díjmentesen látogatható!

Húsvéti Mária-kiállítás Mennyei Királynéja

Megnyitó: ÁPRILIS 15. Nagyhétfő, 18 óra

A kiállítást Gera Olga gyűjteményvezető nyitja meg.
Műsort ad a Lélekhang Kamarakórus.

A TÁRLAT LÁTOGATHATÓ:

a Nagyhéten **április 16–21-ig** mindennap 14–18 óráig,
április 23-tól május 9-ig K, Sze, Cs, P 14–18 óráig.

Érdeklődni a bauernhaus@solymar.hu
vagy a +36 30 197 4963 telefonszámon lehet.

A belépés DÍJTALAN!

facebook.com/mariakiallitas
bauernhaus.blogspot.com

SOLYMÁR • Bauernhaus

Dózsa György u. 6.





Az utóbbi években több ízben változott a József Attila utca forgalmi rendje. Az önkormányzat keresi az optimális megoldást, amely gördülékenyebbé tenné a járművek forgalmát, a gyalogosok biztonságát a keskeny utcában.
(5. oldal)



Egy átlagos kerti tűz, amelyben vegyesen égetünk avart, fűnyesedéket és gallyakat, óriási kárt okoz a levegőben. A pár köbméteres avar elégetése több tucat teherautó egész napos útja során keletkezett légszennyezéssel ér fel.
(14. oldal)



Mint minden évben, idén is eltemették Solymáron Farsang Tónit és vele együtt a báli szezon is, nem beszélve a télről. Húshagyókedden az iskola tornatermében történt a cseppet sem szomorú szertartás.
(28. oldal)

Önkormányzati hírek	4. oldal
Új parkolási rend a József Attila utcában	5. oldal
Búcsúbeszéd	
Reményi Pista bácsi emlékére	6. oldal
Európai választások:	
2019. május 23. és 26. között	7. oldal
Iskolai hírek	8. oldal
Foglalkozások hete	
a Lustige Zwerge Óvodában	10. oldal
Báloztak a reformátusok	11. oldal
19 év Szurinamtól Bólyig (II. rész)	12. oldal
A Nagyhéten nyílik	
a Mária kiállítás a Svábházban	13. oldal
Miért ne égessünk avart?	14. oldal
Megoldatlan probléma	15. oldal
Hétvégi házi feladatok	16. oldal
A netezés netovábbja	17. oldal
Te vagy a babád igazi szakértője!	18. oldal
Csak óvatosan a jó tanácsokkal!	19. oldal
Mit tehetünk a házasságunk javításáért?	20. oldal
Határozatok	21. oldal
Közérdekű információk	22. oldal
Eltemették Farsang Tónit	28. oldal

Solymári Hírmondó – Schaumarer Postbote



Farsangtemetés
(Fotó: Klementina Press)

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

Főszerkesztő: Kleer László – Rovatvezető: Kovács Szilvia – Fotó: Klementina Press – Felső 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 tiszteletben tartása mellett szerkesztjük, stilizáljuk, szükség esetén rövidítjük. Kéziratot és fotót nem őrzünk meg, és nem küldünk vissza.

Önkormányzati hírek

Elfogadták a költségvetést

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete elfogadta a település 2019-es, költségvetését. A falu idén mintegy 2,4 milliárd forinttal gazdálkodhat. 13 millió forint jut beruházásokra, de 104 millió forint szerepel a beruházási tartalékkeretben. Felújításokra 147 milliót költhet a település. A Solymáron működő nonprofit szervezetek csaknem 34 millió forint támogatásban részesülnek. A költségvetési szervezetek működtetése 806,7 millió forintba kerül, de az állam hozzájárul ehhez 427 millió forinttal.

Köztisztviselők béremelése

Dr. Sente Kálmán polgármester az önkormányzati képviselő-testület ülésén jelentette be, hogy a Belügyminisztériumhoz benyújtott, a köztisztviselői béremelésre vonatkozó solymári pályázat sikeres volt. A minisztérium a béremeléseket és azok járulékait 18 millió forinttal támogatja.

Új bizottsági tag

Gaal Gergely önkormányzati képviselő lemondásával megüresedett a településfejlesztési bizottság egyik képviselői helye. A képviselő-testület Dalos Attilát, az érintett 6. sz. egyéni választókerület képviselőjét választotta tagnak a bizottságba.

Utcanevekről határoztak a képviselők

Az önkormányzati képviselő-testület lakossági kérésre a Solymár, belterület 647/7 helyrajzi szám alatt felvett, kivett magánútnak a John bíró utca nevet adta. A 650/7 helyrajzi szám alatt felvett, kivett magánutat Tulipán utcának hívják a testület döntése alapján.

Döntés diákok kitüntetéséről

A solymári önkormányzat minden évben, március 15-e alkalmából, diákoknak ad át elismeréseket. Idén az Ifjúsági Közösségi Munkáért Díjat Kamuti Laura kapja, a Solymár Kiváló Diáksportolója Díjat Fülöp Eszter veheti át, a Solymár Kiváló Tanulója Díjat Mester Dóra érdemelte ki.



Lecserélték a közétkeztetési szolgáltatót

Áprilistól az Elamen Hungast Zrt. végzi Solymáron a közétkeztetést. Az előző szolgáltató által szállított ételekre sok volt a minőségi kifogás. Dr. Sente Kálmán polgármester úgy nyilatkozott, hogy reményei szerint a pályázati kiírás alapján a legelőnyösebb ajánlatot adó cég jó minőségű ételt szállít majd. Az új szolgáltató április 7-től végzi a közétkeztetést a faluban.

Nem lesz lámpás zebra a PEMŰ előtt

Az önkormányzat a PEMŰ előtt közlekedési lámpás gyalogátkelőhelyet akart létesíteni, de a közlekedési hatóság nem hagyta jóvá a terveket. Az átkelőhely kivilágítása és sárga villogó fényű lámpa elhelyezése azonban lehetséges. A polgármester az önkormányzati képviselő-testület ülésén ígéretet tett arra, hogy megvizsgálják, vajon a közelben kialakítható-e közlekedési lámpával védett átkelőhely.

6,5 millió forint támogatás a Pilisvörösvári utcára

A Belügyminisztérium vis maior alapelv alapján 6,5 millió forintot nem térítendő támogatást kap az önkormányzat a Pilisvörösvári utcai üregek betömésére és az út helyreállítására – jelentette be a polgármester.

Változik a forgalmi rend az Őz és a Róka utcában

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete döntése értelmében, az Őz és Róka utcát a Mészégető utca irányából a Szarvas utcáig egyirányúsítják. A szükséges közlekedési táblák kihelyezéséről a Solymári Településüzemeltetési Kft. gondoskodik.

Segélyhívó berendezést kaphatnak a solymári idősek

A szociális gondoskodás egyik eleme, hogy a bajba kerültek, akár váratlan roszszullét esetén, akár baleset bekövetkeztésekor gyors segítséget kapjanak. Ennek eszköze egy olyan berendezés, amit állandóan lehet viselni, és baj esetén értesít egy segítségnyújtó központot, ahonnan gondoskodnak a segítségnyújtásról. A készülék rendelkezik elesés érzékelővel, ha tehát valaki magatehetetlen állapotba kerül, a készülék akkor is értesítést küld a diszpécsereknek. A berendezés mobiltelefon hálózaton keresztül üzemel. A szolgáltatás ára 2 000 Ft+áfa/hó. A szolgáltató akkor szerződik az önkormányzattal, ha vállalják a szolgáltatás díjának beszedését, és elszámolását a szolgáltatóval. A solymári önkormányzat úgy döntött, hogy támogatja a segélyhívó rendszer szolgáltatójával a szerződés megkötését.

Új parkolási rend a József Attila utcában

Az utóbbi években több ízben változott a József Attila utca forgalmi rendje. Az önkormányzat keresi az optimális megoldást, amely gördülékenyebbé tenné a járművek forgalmát, a gyalogosok biztonságát a keskeny utcában. Ennek érdekében március 15-től ismét változik az utcában a parkolási rend.

Az utca páros oldalán már régóta megállni tilos tábla tiltja a járművek megállását. A páratlan oldalon nemrégiben korlátozták a várakozást, és parkolni is csak az útburkolati felfestések által kijelölt területen lehet. Ezt azért vezették be, hogy megkönnyítsék a buszok közlekedését. Az új szabályokat azonban néhány autós nem tartotta be, és ez éppen elegendő volt ahhoz, hogy az utca leszűkülése miatt a buszok közlekedése továbbra is nehézkes maradt. Akadtak olyan autósok is, akik az autókijáratokat sem hagyták szabadon, így akadályozták az ingatlan tulajdonosok autójának kihajtását. A helyzet egyre kaotikusabbá vált, újra kellett gondolni az utca parkolási rendjét.

Az önkormányzat közlekedési bizottsága február elején, Kővári András önkormányzati képviselő elnökletével, újból napirendjére tűzte a József Attila utcai parkolási rendet.

Az ülésre meghívták az utca lakosait, a Waldorf intézmény vezetőjét, és szakértők is segítettek munkájukat.

Az ülést megelőzően Dobrovkáné Dér Borbála önkormányzati képviselő végigjárta az utca ingatlanjait, és kikérte a tulajdonosok véleményét a tervezett változtatásról. A képviselő a bizottsági ülésen elmondta, hogy 2-3 ház kivételével minden érdekelttel beszélt, megkérdezte a véleményüket. Jelezte, hogy az általa leadott beadványt mindenki aláírta. A napirendi pont mellékleteként becsatolt aláírások azt

jelzik, hogy a lakók 100 százalékban szeretnék megszüntetni az utcában a parkolást, mert a jelenlegi helyzetben számukra szinte használhatatlan az utca. A busz, amikor lefelé halad, a szembejövő autók a járdát használják. Az utcában két iskola és egy óvoda működik, elég sok gyerek sétál a járdán, véleménye szerint életveszélyes a helyzet. Hozzátette, hogy az egyes helyeken nagyon keskeny járdán két tűzcsap is található.

Az ülésen az is felmerült, hogy a polgármesteri hivatal miatt nem bünteti a szabálytalanul parkoló autósokat.

Dr. Beregszászi Márk jegyző elmondta, a jogszabályok értelmében a közterület-felügyelő nem bírságozhat, csak feljelentést tehet, amit a rendőrség bírál el. Ez így körülményes és hosszadalmas, nincs igazán visszatartó ereje. Solymáron jóval több autó van, mint amennyi parkolóhely rendelkezésre áll. A polgármesteri hivatal előtt is nagy zsúfoltság tapasztalható, főleg reggel, a hivatal előtti parkolóhelyeket többen P+R parkolóként használják. A tervek között szerepel, hogy a Templom térhez hasonlóan itt is bevezetik a maximum 2 óra időre korlátozott parkolást.

Lakatos Béla közterület-felügyelő arról adott tájékoztatást, hogy az elmúlt évben a József Attila utcában 133 db figyelmeztetést helyeztek a gépkocsikra, hetente szűrőpróbaszerű ellenőrzéseket végeztek,

több esetben úgy is végigjárták az utcát, hogy nem tettek ki figyelmeztetést, csak a rendszámokat rögzítették.

Ezek után az iskolai szünet kezdetétől elkezdtek kiszűrni az ismétlődő rendszámokat. Szeptemberben azokkal az autótulajdonosokkal szemben, akik újabb szabálysértéseket követtek el, feljelentést tettek a rendőrség felé, ez összesen 9 gépkocsi tulajdonosát érintette. A felügyelő arról is beszélt, hogy 2018. január 1-jétől nagyon beszűkült a közterület-felügyelők intézkedési jogköre. Sokkal szigorúbbak lettek a feltételek arra vonatkozóan, hogy a közterület-felügyelő KRESZ szabálysértésben miképpen intézkedhet.

A vitát lezárva a közlekedési bizottság egyhangú szavazattal úgy döntött, hogy a József Attila utca páros oldalán maradjon meg az eddigi forgalmi rend, azaz továbbra is végig tilos lesz megállni járművekkel. Az utca páratlan oldalán több helyre kihelyezik a várakozni tilos közlekedési táblát, illetve a járdaszegélyre sárga szaggatott vonalat festenek fel.

A bizottság arról is döntött, hogy a Napsugár óvoda és a József Attila utca 3. számú ingatlan előtt összesen 7 db parkolóhely maradjon meg. Az új rend 2019. március 15-től lép hatályba, egyelőre hat hónap próbaidőre.

K.L.



Búcsúbeszéd Reményi Pista bácsi emlékére

Tisztelt gyászoló család!
Kedves Pista bácsi!

Nemzetiségi önkormányzatunk nevében búcsúzni jöttem! Tudom, hogy az emberi élet véges, és ki előbb, ki utóbb befejezi pályafutását e földön. A tény mégis elszomorít, hiszen egy olyan embertől kell elbúcsúznom, akit mélységesen tiszteltem, tudásáért, bölcsességéért, a helyi sváb és katolikus közösségért folytatott fáradhatatlan munkájáért. Nehéz korban éltél, a történelem viharai személyesen is elértek, tudtad mit jelent a II. világháború borzalma, a kitelepítés fájdalma és az új társadalmi rend a „szocializmus” árny- és napos oldala. Egy tipikus solymári sváb parasztcsaládban, második gyermekként születél 1925-ben, ahol a szeretet, a mély vallásosság és a szorgalom jelentették az élet értelmét. Az általános iskolai jó eredményeid alapján szüleid a pilisvörösvári polgárba íratlak, majd ezt elvégezve 1942-ben felvételt nyertél a budapesti Bolyai ipari tanuló iskolába, fonás, szövés szakra. A második osztály elvégzése után az iskolát a háborús viszonyok miatt be kellett zárni, neked pedig az akkori háborús rendeletek alapján alig 18 évesen leventeszolgálatra kellett jelentkezned 1944-ben. Máig is tisztázatlan parancs alapján századodat – 15 másik solymári leventével egyetemben – Münchenig gyalogoltatták, ahol is amerikai fogságba kerültek. Kalandos, sok szerencsés véletlen összjátékával végül is közel egy év múlva hazajutottál Solymárra, szüleid legnagyobb öröme. Az ipari iskola újraindításával technikai végzettséget szereztél, és a Csillaghegyi Lenfonógyár fiatal munkatársa lettél. Tehetségedet, tudásodat hamar felismerték, és elindult felfelé ívelő szakmai pályád a textilipar területén. Tudásod gyarapítására 1950-ben beiratkoztál a Budapesti Műszaki Egyetem Textilmérnöki szakára, az esti tagozatra. Számatlan probléma, nyolc órás munka után kemény akarattal és óriási áldozatokkal sikeresen elnyerted diplomádat, és ettől kezdve szaktudásod, szorgalmad, kreativitásod és emberi tulajdonságaid alapján óriási léptekkel haladtál előre. Nyugdíjas korodig elérte a minisztériumi szintet, döntéseid, javaslataid az egész magyarországi könnyűipart befolyásolták. Ahhoz, hogy e sikerek megvalósuljanak, szerető családi háttér is kellett, mindezt fe-



leséged, Teri néni biztosította, aki odaadó szeretettel támogatott mindenben, nevelte fiadat, és ápolta veled együtt 46 éven át betegen született leányotokat. 1981-ben nyugdíjba kerültél, és elkezdődött egy új tevékeny korszak, tehetségedet immár a solymári svábságért és a katolikus közösségért kamatoztattad. Alapítója voltál a Heimatverein – Falukörnek és az 1993. évi 77. törvény alapján 1994-ben létrehozta négy taggal (Friedrich Ignácné, Pakó Károlyné, jómagam és Lutz Ferenc) az első nemzetiségi önkormányzatot, akkor még Német Kisebbségi Önkormányzat néven. A semmiből építkeztünk, de irányításod alatt kiválóan tudtunk együttműködni. Összekötöttek minket nemzetiségi gyökereink, svábságunk iránt érzett határtalan

szeretetünk és áldozatvállalásunk. Csupán néhány jelentős tény emelnék ki az akkori ciklusból. A kitelepítés 50. évfordulójára 1996-ban emlékművet állítottunk, ennek megszervezésében Pista bácsi neked orosz-lánrészed volt. A közadakozásból létrejött emlékmű 90 százalékból a Németországban élő kitelepített solymáriak adományaiból jött létre, Wohlmuth Johann és Martin áldozatos szervezőmunkájának és Taller Mihály nagyszerű vállalkozó jelentős támogatásának köszönhetően. A kapocs a kitelepítettek és az itthoniak között te voltál. A kivitelezés megtervezésében, megvalósításában, az elszámolásban is főleg neked jutott a főszerep. 1997-ben meg szerveztük Solymár Nagyközség Önkormányzatának támogatásával az első Országos Német Nemzetiségi Gyermektáncfesztivált, és még abban az évben fogadtuk Roman Herzog urat Németország szövetségi kancellárját. 1998-ban megrendezésre került a sportcsarnokban a „Heimatmelodie” nagyszabású kulturális rendezvényünk, amely országos hírnevet eredményezett. Mindezek mellett jó kapcsolatot építettünk ki a helyi kultúrcsoportokkal, az oktatási intézményekkel és más nemzetiségi falvakkal.

A ciklus végeztével hajlott korodra hivatkozva elkészöntél tőlünk, de mégsem mentél végleg nyugdíjba, energiádat, idődet jelentős részét a Templom Tér Alapítvány céljainak megvalósítására fordítottad. Mint a Kuratórium elnöke megindítottad a templom teljes felújításának folyamatát, a fűtés korszerűsítésétől kezdve a belső tárgyak restaurálásáig. 2004-ben azonban egészségi állapotod jelentős romlásnak indult, így átadtad a stafétabotot Sárlos Bernátnak, aki ugyanolyan áldozatvállalással, szakértelemmel tovább folytatta a megkezdett munkát.

Kedves Pista bácsi! Köszönjük munkádat, a sok napot, és átdolgozott éjszakákat, amelyeket a sváb közösség és a solymári katolikus közösség céljainak elérésére szenteltél. Köszönjük, hogy fontosnak éreztél a helyi sváb értékek, identitásunk megmentését, a kialakult hagyományok ápolását. Mi téged sose fogunk elfelejteni, emlékedet szívünkben nagy tisztelettel és szeretettel megőrizzük.

Nyugodj békében!

(Marlokné Cservényi Magdolna
NNÖ elnök)

Európai választások: 2019. május 23. és 26. között



A következő európai parlamenti választásokra 2019. május 23. és 26. között kerül sor. Minden felnőtt uniós polgár lehetőséget kap arra, hogy kiválassza, ki képviselje az Európai Parlamentben. Segítsen alakítani Európa jövőjét, és szavazzon!

A legutóbbi, 2014. évi európai parlamenti választások voltak a valaha megtartott legnagyobb nemzetek feletti választások. A tét ezúttal még nagyobb. Szavazatával eldöntheti, hogy milyen lesz Európa az elkövetkezendő években.

A 2019. májusi európai parlamenti választások közvetlen hatással lesznek az Ön életére. A választások döntik el, hogy az Unió a következő években milyen lépéseket tesz a munkahelyekkel, a vállalkozásokkal, a biztonsággal, a migrációval és az éghajlatváltozással kapcsolatos kérdésekben. Mivel Európa mindannyiunké, ezekben a kérdésekben együtt kell döntenünk. Fontos tehát, hogy ne csak Ön, hanem családja, barátai, szomszédjai és kollégái is szavazzanak. Ha mindenki szavaz, azzal mindenki nyer.

Minden tagállam adott számú európai parlamenti képviselőt választhat; összesen 705 képviselőt választunk, az egyes országok küldöttségeinek létszáma a hatfőstől

(Málta, Luxemburg, Ciprus és Észtország) a 96 fősig (Németország) terjed. A 73 brit képviselő távozása miatt az európai parlamenti képviselők és a Tanács megállapodtak abban, hogy a 2019-es választásoktól kezdve 751-ről 705-re csökkentik a képviselők számát. A csökkentés következtében képviselői helyeket lehetne fenntartani az Unió lehetséges jövőbeni bővítésének esetére.

A képviselői helyek elosztását az európai uniós szerződések határozzák meg. A nagyobb népességgel rendelkező országoknak több képviselőjük van, mint a kisebbeknek, ám ez utóbbiaknak több képviselőjük van, mint a szigorúan vett arányosság szerint lehetne. Ez a rendszer a „csökkenő arányosság” elvén alapul.

Egyes országokban (köztük Magyarországon is) pártlistára szavaznak az emberek, a pártok pedig előre közzéteszik, kiket küldenek majd az EP-be a rájuk leadott szavazatok arányában. Amilyen arányban az adott párt részesült az összes leadott szavazatból, olyan arányban küldhet a listáján szereplő jelöltek közül képviselőket. A minimum bekerülési küszöb egy párt esetében 5 százalék, a jelölteket pedig a listán szereplő sorrendben küldik az EP-be.

A májusban megválasztott képviselők 2019-2024-ig kapnak mandátumot, idejü-

ket a brüsszeli és strasbourgi irodáik között osztják majd meg.

Bár a képviselők országokat vagy régiókat képviselnek az EP-ben, ennek ellenére mégsem területi, hanem ideológiai alapon ülnek egymás mellett. A különböző pártcsaládok között található jobb-közép, szocialista, zöld, konzervatív, de euroszeptikus is.

Ők szavazzák meg az uniós törvényeket és fogadják el az uniós költségvetést az Európai Tanáccsal – ez utóbbi az uniós tagországok állam- és kormányfőit tömöríti.

Ők választják meg az Európai Bizottságnak, az unió végrehajtó testületének fejét is – vagyis a legnagyobb parlamenti pártnak van a legnagyobb beleszólása abba, ki legyen a jelenlegi bizottsági elnök, Jean-Claude Juncker utódja. Ez a legnagyobb frakció legutóbb a Néppárt volt, amely a néppárti jelöltet, Junckert ültette a bizottsági elnök székébe.

A bizottság elnökének választásába az Európai Tanács is beleszól – az EP-választás eredményének fényében a legnagyobb frakció jelöltjéről szavaznak, és ha ők elfogadják a jelöltet, annak ezután az EP-képviselők többségét is maga mögé kell állítania. Csak ezután válhat a Bizottság fejevé.

(Forrás: euronews.com)

FÉNYKÉPNÉZEGETŐ A SVÁBHÁZBAN

Kedves solymáriak, a következő fényképnézegető időpontja: 2019. március 27. szerda (mindig a hónap utolsó szerdája), délután 4 órától 6 óráig szeretettel várunk mindenkit a Svábházba (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 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 beszkennelés után szeretnénk hiánytalanul visszaadni a tulajdonosnak.

Elischné Draxler Erzsébet és Enczmann László

Iskolai hírek

Alig kezdődött el a 2019-es év, de máris sok minden történt a Hunyadi Mátyás Német Nemzetiségi Általános és Művészeti Alapiskolában.

Január 25-e volta a félév vége. Ez minden diák és tanár számára fontos dátum, mert a félévi osztályzatokat kapták meg a diákok. A nyolcadikosoknak pedig különösen fontos, hogy a jegyeik jók legyenek, hiszen a félévi eredmények a pontszámaikat növelik a középiskolai felvételinél. Január 19-én írták meg a 8. osztályosok a központi írásbeli feladatokat.

Január 21-én az érintett pedagógusok az Ezüstkör Gyermekjóléti Szolgálat rendezésében előadást hallgattak meg a gyermeki gyászfolyamatról. Nagyon hasznos és tanulságos előadást halottunk, amelyet a pedagógiai munkában tudunk hasznosítani.

Január 22-én az „Együtt szaval a nemzet” program keretében az iskola egésze elszavalta a Himnuszt. Ez egyben a Magyar Kultúra Napja megünneplésének első mozzanata is volt.

A humán munkaközösség decemberben szervezte a magyar nyelv hetei rendezvényt: helyesírási verseny, vers- és prózamondó verseny, valamint Kazinczy szép kiejtési verseny. Ennek eredményét a Magyar Kultúra napja alkalmából megrendezett ünnepségen hirdette ki a tantestület. Nagy örömeinkre sokan vettek részt ezeken a versenyeken, így sok díjat tudtunk kiosztani.

A helyesírási verseny győztesei:

- 5. osztályban Angel Dávid 5.b
- 6. osztályban Szigetvári Berta 6.b
- 7. osztályban Hajdú Sára
- 8. osztályban Péter Zoltán

Kazinczy szép kiejtési verseny győztesei:

- 5-6. osztály Hoffmann Katalin 6.a
- 7-8 osztály Mester Dóra 8.c

Vers- és prózamondás győztesei:

- Wakai Zente 6.c versmondás
- Bernát Lili 6.a próza
- Gyenezse Boglárka 8. c vers
- Mester Dóra 8.c próza

A vers- és prózamondó verseny győztesei képviselték Budaörsön iskolánkat a területi versenyfordulón.

Februárban négy nagy esemény történt: a Hunyadi-nap, a Farsang és a Pénz-

hét projektnapjai, valamint a Német Országos Versmondó Verseny iskolai fordulóját.

Február 11-én az országos német versmondó verseny helyi fordulóját zajlott. A verseny továbbjutói: László Lilla, Körömdi Bálint 5.a, Galyas Abigél, Magyar Eszter. Király Ákos 6.a.

A következő, területi forduló Pomázon lesz.

Február 15-én Valentin-nap volt iskolánkban is, ahol a gyerekek tréfás feladatokat és zenés üzeneteket küldhettek egymásnak, volt párkeresés, zene és a faliújságon böngészés.

Február 22-én Hunyadi-napot tartottunk. A Mátyás-év (2018) keretében ebben a tanévben (2018-2019-ben) nagyobb ünnepséget rendezett az iskola. Ezen a napon az első órában iskolai ünnepség volt, ahol reneszánsz táncot láthattak a diákok, az alsó tagozat előadásában, majd a Mátyás-szobor megkoszorúzására került sor. Utána projektnap volt a felső tagozaton, a gyerekek előadásokat tartottak, filmet néztek, és gyakorlati munkát végeztek Mátyás király és a reneszánsz kultúra témakörében. A projektmunkákat később megtekinthetik a szülők is a készülő „Hunyadi-nap könyv” lapjain. Még ezen a napon megrendeztük a farsangot is. Jó hangulatban, nagy készülődés után





vidám farsangot láthattunk. Rengeteg szülői, gyermeki és pedagógusi munka előzte meg az osztályok műsorait és jelmezes felvonulását. Köszönetet mondunk külön a szülői munkaközösségnek, akik idén különösen kitettek magukért.

Előttünk van még a Pénzhét projekt-napok program megrendezése, ahol a gyerekek előadások, bemutatók és tematikus órák keretében fognak megismerkedni pénzügyi ismeretekkel, gazdasági mechanizmusokkal, vállalkozói ismeretekkel.

Jávor Melinda

Ifjú zenészek sikere

Az Alapfokú Művészeti Iskola (AMI) nagy elismerést aratott farsangi koncertjét követően. Nagyon szép sikert értek el a fuvola tanszakos tanulói 2018. február 15-én az I. Szentendrei Minősítő Fuvolaversenyen, Naszvadi Borbála arany minősítést, Weinberger Vanda ezüst minősítést kapott. Felkészítő tanárunk Pallagi Teréz

Gratulálunk, és nagyon büszkék vagyunk!

Iskolavezetés

Alsó tagozatos programok

Az alsó tagozat munkájában az egyik nagy kihívás, az elmúlt időszakban, az iskolahívogató programsorozatunk volt. Négy napot terveztünk programjaink megismertetésére, iskolánk népszerűsítésére.

Február 11-én ismertettük a leendő elsősök szüleinek az iskolánkban választható tanítási programlehetőségeket, iskolánk tanulói utóbbi években elért eredményeit. A bemutatkozót nagy érdeklődés kísérte (kb. 80 szülő). A szülők többsége tisztában volt az iskola sajátosságaival, a választható programokkal, de természetesen a felmerülő kérdéseikre is választ kaptak az iskola vezetőségétől.

Február 13-án nyílt nap keretében az érdeklődők megtekinthették a leendő első osztályos tanító nénik, illetve angol, német, informatika tanáraink munkáját tanítás közben. Ezt a lehetőséget is sok szülő kihasználta pedagógusaink, iskolánk megismerésére. Főleg a három tanító néni óráin volt szükség plusz székek elhelyezésére. Délután lehetőség nyílt a napközis nevelők munkájának megismerésére is.

A programsorozat következő napján az óvodás gyerekeket ismertettük meg is-

kolánkkal, leendő tanítóikkal, interaktív iskolai foglalkozás keretei között.

A másik nagy feladatunk az elmúlt időszakban a Hunyadi nap megszervezése és lebonyolítása volt. Reneszánsz kori nyitótáncsal kezdődött az ünnepség, majd a gyerekek sok érdekes dolgot tudtak meg a reneszánsz korról és iskolánk névadójáról. A közös iskolai megemlékezés után a 3-4. osztályosok a 4.c előadásában egy színdarabot nézhettek meg a kamarateremben. A nagy siker miatt szeretnénk, hogy az 1-2. osztályosok is megtekinthessék az előadást. A napot kézműves foglalkozások zárták le. Az elkészült alkotásokból egy emlékkönyvet készít az iskola – a program kitalálója és megvalósítója – Szilágyi Ildikó tanítónő vezetésével.

Az elmúlt időszak harmadik nagy programja az iskolai farsang volt. Az előzetesen felmerült problémák ellenére, sok szülő elkíserte gyermekét, rengeteg tombola és belépő fogyott. A gyerekek színes jelmezekbe öltözve nagy lelkesedéssel, örömmel vettek részt a szervezett programokban, tánctanulásokban, játékokban. Reméljük, legközelebb körültekintőbb előkészítés után, még több gyerek és szülő vehet részt ennek a régi népszokásnak a megünneplésében.

Molnár Richárd

Foglalkozások hete a Lustige Zwerge Óvodában

Januárban a szakmákkal ismerkedtünk a gyerekekkel az óvodában. Az óvodai beszélgetések és szerepjátékok után a csoportok levelet „írtak” egymásnak, és apró, a foglalkozásokhoz kapcsolódó ajándékokkal /színező, puzzle/ együtt a nagycsoportosokkal ellátogattunk a postára, ahol feladtuk a leveleket. A posta vezetője és dolgozói meséltek a gyerekeknek a munkájukról, és megnézhetjük, hova kerülnek a feladott levelek, csomagok. Megnézhetjük a postások kerékpárját, táskáját és pénztárcáját is.

Ellátogatott az óvodába Ladó György körzeti megbízott rendőr a kutyájával, Lottival. Mesélt munkájáról és megmutatta a rendőrök felszereléseit, valamint megtudhattuk azt is, hogyan segíti munkáját hűséges társa. A gyerekeknek nagy élmény volt a rögtönzött kis bemutató a kutyával, és rengeteg kérdésük volt a rendőri munkával kapcsolatban.

Az utolsó állomásunk a solymári tűzoltószertár volt. Földesi János tűzoltóparancsnok megmutatta a felszerelésüket és a tűzoltóautót. A gyerekek felülhettek az autóra, és felpróbálhatták a sisakot is. Megtanultuk, hogy „A tüzet nem félni, hanem tisztelni kell!”

Gyurkó Ildikó



Planetárium

A Lustige Zwerge Óvodába februárban meghívtuk az Utazó Planetáriumot. A Világűr, a Naprendszer, a bolygók a gyerekek számára a legizgalmasabb témák közé tartoznak. Óvodánkban a „Bolygók” témát két hétre terveztük. Ezért már előző héten felkészültünk a gyerekekkel együtt az előadásra. A témához kapcsolódó könyveket, képeket nézegettünk. Meghallgattuk és játékos utánozó mozgással eljátszottuk az égtájról szóló „Előttem van Észak” című dalt. Az irodalmi anyagot is a témához válogattuk. Az Utazó Planetárium műsorkínálatából a Naprendszerünk bolygói című előadást választottuk.

Az óvodásoknak roppant izgalmas volt a tornateremben felállított óriási félgömb alakú légsátorba bemenni, ami belülről a csillagos eget ábrázolta. Az előadást kényelmesen, párnákon elhelyezkedve élvezhettük, mintha egy mezőn fekvő csodálnánk a csillagos eget. Halk zeneszó kíséretében megismerhettük a bolygók kialakulását, a Tejútrendszert és a Naprendszert. A fantasztikus látvány mellett betekintést nyertünk a bolygók tulajdonságaiba is.

Az új ismeretek birtokában a hét további részében folytattuk a téma feldolgozását. A vizuális nevelés keretében kasírozhattak, festhettek, vághattak, ragaszthattak, és élményeiket rajzban is megörökíthették.

Sasvári Teréz



Báloztak a reformátusok

Nyolcadszor szervezték meg adománygyűjtő batyus báljukat, a Kölcsey Bált a solymári reformátusok február 16-án a művelődési házban. Az ünnepségen, amelynek nyitótáncát a Magyar Örökség-díjas Cédrus Együttes járta el, kilencvenezer forint gyűlt össze a református templom haranglábára. Az önfeledt farsangolást Pásztor Antal lelkipásztor az alábbiakban közölte igei gondolatai vezették be Végh Attila gondnok tolmácsolásában.

„Én vagyok az élet” (János evangéliuma 14,6c) – ezt mondja Jézus a hallgatóságának. De mit is jelent élni, úgy igazán megélni az életet? Mikor mondom, mikor érzem, hogy eleven vagyok? Mi történik akkor? Kik vesznek körül engem? Hol vagyok? Kiről mondjuk sokszor rosszállóan, hogy habzsolja az életet? Talán éppen egy önfeledt bálozóról? És ez tényleg rossz? Vajon nem rosszabb-e, ha azt mondják valakinek, hogy „takaréklángon pislákol az életed”, mert nem mersz önfeledt lenni, nem mered beleadni magad a dolgokba? Mert keresztény értéknek gondolod a csendes, megalkuvó, szürke életformát? Pedig csak besavanyodtál?

Vajon mi az élet neked, nekem? Sokszínű, és sokszínű a válasz is.

Jézus mondja: „Én vagyok az élet.” Mindannyian az életre vágyódunk. De valamennyien valami mást értünk ezen. Vala-

ki szerint az élet azt jelenti: lehetőleg sokat átélni, lehetőleg sokat utazni és embereket látni. A másik számára az élet elevenség, az élet új minősége. Ismét más pedig azt fejezi ki ezzel a szóval, hogy teljesen jelen van a pillanatban, önmagát és maga körül mindent erőteljesen érez és átél. Jézus önmagát nevezi életnek. Magáról mondja, hogy beteljesíti az élet és az elevenség utáni vágyunkat. Hogy mi az élet, azt – így mondja – először őáltala tapasztaljuk meg.

János evangéliuma prólogusában ez áll: „Benne élet volt, és az élet volt az emberek világossága.” (János evangéliuma 1,4) Az első János-levéiben pedig ezt mondja a szerző Jézusról: „...megjelent az élet ...” (János első levele 1,2) Jézus egész üzenetét ebben az igében foglalja össze: „...én azért jöttem, hogy életük legyen, és bőségben éljenek.” (János evangéliuma 10,10) Milyen tapasztalat rejti e szá-

vak mögött? A tanítványok nyilvánvalóan olyan embernek ismerték meg Jézust, akiből élet árad. Ő nem volt unalmas prédikátor. Az ő közelében felvirágozott az élet. Amikor ő beszélt, megmozdult valami, hallgatói megelevenedtek. Jézus szavaira egyszer csak megértették, mit jelent igazában az élet. Jézus azért jött, hogy nekünk túlradó életünk legyen. Benne nyilvánvalóvá válik, mit jelent az élet. Többet annál, hogy sok mindent átélünk. Akkor van igazi életünk, ha árad bennünk az élet.

Mit jelent számokra az élet? Mikor érzed magad elevennek? Mire van szükség az élethez? Mi segít abban, hogy valóban élj? Talán éppen egy bál, a solymári reformátusok bálja ad alkalmat erre. Örömteli, vidám együttlét, beszélgetés, asztalközösség, tánc, tombola: ma este ez lehet az örök élet, az ország előíze.

Bogdán Zsuzsanna



Húsvéti üzenet

Ferenc pápa évről évre üzenetet intéz a katolikus hívekhez a nagyböjt kezdetén. 2019-ben nagyböjti üzenetének témája: „Maga a természet sóvárogva várja Isten fiainak megnyilvánulását”

Részlet Ferenc pápa üzenetéből

„Krisztus halálának és feltámadásának, a Húsvéti Szent Háromnapnak az ünneplése, mint az egyházi év csúcspontja annak tudatában hív minket megélni az előkészület idejét, hogy a Krisztushoz való hasonlóságunk (vö. Róm 8,29) Isten irgalmasságának mérhetetlen ajándéka. Aki Isten gyermekeként, megváltott emberként él, aki hagyja magát a Szentlélek által vezetni (vö. Róm 8,14), aki Isten törvényét egészen a szívéinkbe és emberi természetünkbe írt törvénytől kezdve felismeri és tettekre is váltja, annak élete a teremtett világ javára fog szolgálni, és részt kap a teremtés megváltásának művében is. A teremtés emiatt is várja – ahogyan Szent Pál írja – Isten fiainak megnyilvánulását, ami arra utal, hogy mindazok, akik Jézus húsvéti titkának kegyelmét befogadták, a maga bőségében élvezik gyümölcseit és meghívást kaptak arra, hogy annak teljességét az emberi élet megváltásában maguk is elnyerjék....”

(A teljes szöveg a katolikus.hu oldalon található.)

19 év Szurinamtól Bólyig (II. rész)

A Gospel Fesztivál története és idei tervei dióhéjban

Az előző lapszámban az idén 19 éves Gospel Fesztivál első öt évéről szoltunk. Folytatva időutazásunkat, most az utolsó tucatnyi évet idézzük. Az első jubileum után is folytattuk alap célkitűzésünket: a keresztyény, egyházi könnyűzene mind színvonalasabbá tételét határainkon belül és kívül.

A Gospel Fesztivál műfajteremtő és hiánypótló kezdeményezés maradt. Ökumenikus jellege továbbra is lehetőséget adott a korábban egymástól elszigetelten működő együtteseknek a tapasztalatcserére, megismerkedésre, és szervezett fórumot, bemutatkozási alkalmat teremtett új és már ismert keresztyény könnyűzenei együtteseknek, szólistáknak az együtt muzsikálásra. Szerveztünk szakmai műhelymunkát, workshopot, ahol külföldi sztárvendégeinktől leshették el a műhelytitkokat a hazai előadók.

A történelmi Magyarország területéről is köszönthettünk fellépőket, előbb Kárpátaljáról, majd Felvidékről. A külföldi fellépők is gyarapodtak, Hollandia, Ausztria és Svédország után Olaszországból és Dél-Afrikából, Svájcban is érkezett hozzánk előadó. A koronát pedig a nagy létszámú lengyel Sienna Gospel kórus tette föl, nem is egy alkalommal a műsor végére. Friss hírként jelenthetem be, hogy idén, nagy örömmünkre, visszatérnek hozzánk. A legkisebbek is szót kértek: a Kölyök Conti mellett a Solymári Gyerekkórus is dalolta a gospeleket.

A kétnaposra bővült 7. fesztivált fotókiállítással és az Apácák című musical bemutatójával ünnepeltük. Később a Godspell című musical is meglevenedett a színpadon a Sárospataki Színház előadásában.

2008-ban a Honfoglalásból ismert Szabó Csilla énekelt az első magyar beatmiser egyik dalát. Csodáltuk a Karen Carroll Gospel (USA) és a The More Gospel csapatát (Hollandia-Szurinam).

2009-ben az összművészetek irányába nyitottunk: ikonkiállítást rendeztünk Callmeyer Ferenc Ybl díjas építész munkáiból. A biztatásért nem lehettünk elég hálásak fővédnökeinknek, Mádl Dalma asszonynak és Beer Miklós püspök atyának, valamint hűséges mecénásainknak és segítőinknek, akiket itt felsorolni lehetetlen, olyan sokan voltak. Budavári Julcsi néni és lelkes csapatának, Puck Jánosnak, a falugazdáknak, a polgárőröknek és a cserkészeknek, valamint a Corvinus kórus dalosainak, akik nélkül a lebonyolítás nem sikerülhetett volna. És persze a családomnak is. Nekik köszönhetően tíz év alatt egyre merészebb álmok váltak valóra. A Bolyki Brothers például Kínából, videóüzenet-

ben nagy kivétítőn jelentkezett be hozzánk. Aztán végre német nyelvterületről is jöttek gospel előadók, az innsbrucki fellépőkkel ez az álom is valóra vált.

Minden évben egy lépéssel előbbre jutottunk, egyre mutatósabb, hagyományos gospel ruhákban és autentikusabb koreográfiákkal érkeztek fellépőink, akik nem egyszer spontán össztáncsal, énekkel rendeztek örömteli finálét. A solymári sportpálya zöldővezetében, majd később a művelődési ház színpadán Amerikából, Hollandiából, Surinamból, Ausztriából, Kárpátaljáról, Olasz- Svéd- és Lengyelországból, valamint Svájcban érkező előadók léptek a publikum elé, akik solymári vendéglátóinknak, szállásadóinknak barátaivá is váltak. Magyar előadóink az egész országot képviselték Soprontól Szegeden, Pécsen és Miskolcon át egészen Bólyig. Újszerű volt az Auchan áruházban megtartott nagysikerű flashmob is, amelynek videófilmje az áruház reklámja lett.

És a jó hír: idén augusztus 24-én ismét belevágunk! Csaba atya jóvoltából a csodás templomunk gyönyörű környezetében állítunk színpadot, amely az esti misének is otthont ad, solymári gitáros zenészek szolgálatával. A gospel előadók flashmobszerű körmenete után Nigéria magyarországi diák nagykövete, pécsi zenészek társaságában fogja hangolni a közönséget. A műsorra érkeznek az etyeki gospelénekesek, szárnyra kelnek a kiskőrösi Gospel Sasok, visszatér a Fráter Kórus, és bemutatkozik Sopron Gyerek Gospel csapata is. A holland Black Gospel Star olyan óriási világlágereket fog előadni, mint az Every Praise Hezekiah Walker tiszteletes csapatától, vagy a Shackles a Mary Mary duótól. A fesztivál hatalmas munkával jár, de felejtethetetlen élményeket adó megvalósításához már csak szponzorok hiányoznak. Mi, munkatársak misszionáriusként tekintjük ezt a munkát, de bizony sok költség vár még fedezetre. Bízom abban, hogy új támogatókat is hoz ez az év, akik elkötelezték a keresztyény értékek megőrzése mellett, és hajlandók ennek támogatására anyagi javakat is áldozni.

Jeney Erzsébet

Fotó: Klementina Press

(Felvételeink a 2010-es fesztiválon készültek.)





A Nagyhéten nyílik a Mária kiállítás a Svábházban

Gera Olga magángyűjteménye egyedülálló és különleges. A gyűjtő a világ több mint negyven országából származó közel 8000 darabos gyűjteményének egy részét hozza el hozzánk, Mária-szobrokat és képeket, különleges emléktárgyakat. A kiállítás április 15-től május 9-ig várja a látogatókat.

A kiállítás szervesen kapcsolódik Milbich Tamás tavalyi „Solymár szép csillagai” című kiállításához. A Boldogságos Szűz Mária kegytemplom védőszentjének, Segítő Szűz Máriának az alakját szeretnénk még közelebb hozni a solymáriakhoz, egyben célunk, hogy a 18. században idetelepült német lakosság Mária-kultuszával ismertessük meg a hozzánk betérőket.

A Solymárra települt németek nemcsak a Mária-tiszteletet hozták magukkal, hanem a passauai Mária-kegykép másolatát is. Így kerülhetett Solymárra is, amit az 1730-as pestisjárványtól való megmenekülésért hálából Long Péter egy budai festőtől vásárolt meg és helyezett el a mai templom helyén egy fára. A kép az 1784-ben felszentelt templom főoltárára került, barokk kerettel, ezüst koronákkal és csillaglóriával. Solymár fontos Mária-zarándokhely lett. A kegyhely hírnevét nagymértékben népszerűsítette, hogy a festményt többen is könnyezni látták, több csodatétel is fűződött hozzá.

A solymári kegykép az emberi édesanyát, karján a hozzá segélykérően simuló Istengyermekeket ábrázolja, jól kifejezve a kettőjük közötti gyengéd szeretet és szelídség mély érzését. Évszázadokon keresztül ebből az érzésből merített erőt az idetelepült németesség. A svábság legnagyobb tragédiájának idején, a kitelepítéskor is ehhez a kegyképhez imádkoztak, és kérték Mária oltalmát az idegenben.

A solymáriak szívesen fogadták a zarándokokat, de egy magára valamit adó sváb család legalább egyszer elzarándokolt az ausztriai Mariazellbe is. Az itthon maradottaknak ajánlák egy-egy rózsafüzért, imakönyvet, falképet vagy szobrocskát hoztak. Ezek is részei a Nagyhétfőn nyíló tárlatnak.

Hartmann Hellebrandt Hilda



Miért ne égessünk avart?

Március 1-jétől Solymár teljes területén tilos elégetni a kerti hulladékot (avar, levágott ágak stb.). A Solymári Önkormányzat döntése követendő és példamutató hazánk többi önkormányzatának. Az égetés helyett az egyik alternatíva a zöldhulladék-elszállítás, a másik a komposztálás. Havonta vagy 2 hetente ki lehet tenni a zöldhulladékot a szolgáltatótól kapott matricával ellátott zsákban, ezt elszállítja a Depónia. Emellett a településüzemeltetés is árul zöld zsákokat, és a megtelt zsákokat áprilistól októberig 2 hetente el is szállítják. Ezeken kívül a novemberi lombgyűjtés során szintén elszállítja az összes kitett kerti zöldhulladékot a közszolgáltató.



Nagyon egyszerű és gyors megoldásnak tűnhet a gondosan összegereblyezett avart felgyújtani és elégetni. Ez sajnos sokak számára bevett szokás. Tudnunk kell azonban, hogy ez a tevékenység mennyire káros a környezetre és az egészségre. Egy átlagos kerti tűz, amelyben vegyesen égünk avart, fűnyesedéket és gallyakat, óriási kárt okoz a levegőben. A pár köbméteres avar elégetése több tucat teherautó egész napos útja során keletkezett légszennyezéssel ér fel.

A nagy szennyezést elsősorban az alacsony égéshőmérséklet és a magas nedvesgőtartalom, a rossz légellátás okozza. A növényi részekben lévő szén ugyan oxidálódik, de csak részben, és szén-dioxid helyett, szén-monoxid keletkezik, amely kis mennyiségben is mérgező.

Az égés során keletkező további gázok: a PM10 (10 mikrométernél kisebb, levegőben lebegő részecskék), szénhidrogének, nitrogén-oxidok, metil-etil-ke-ton, etil-benzol, sztiren, fenol és még sok egyéb mérgező gáz.

Ezek a gázok rákkeltő, tüdőkárosító, szív- és érrendszer károsító hatásúak, ha-

tással lehetnek az emberi reprodukcióra, az immunrendszer zavarait okozhatják, szemkárosítóak, sőt még a hormonrendszerre is hatnak.

A legjobb megoldás a komposztálás

~~~~~  
Létezik egy sokkal környezetbarátabb és okosabb megoldás, ez a komposztálás. Ennek során a növényi részek maradéktalanul lebomlanak, és hasznos humusz keletkezik

Valamennyi szerves hulladék, és így az avar is, komposztálható. A konyhában keletkezett szerves hulladékból és a kerti hulladékokból értékes anyag keletkezik rövid időn belül. A folyamat során az elhalt növényi részeket mikroorganizmusok bontják le és alakítják át. A keletkezett anyag, a humusz. Minél vegyesebb egy komposztáló, annál értékesebb a belőle létrejövő humusz. A komposzt hosszú távon tárolja és a növények számára könnyen felvehető formában adagolja azokat az ásványi anyagokat, amelyek a növekedéshez

szükségesek. Tömegének sokszorosát kitevő víz megkötésére, tárolására képes. A komposztálás során elkerüljük a légszennyezést, értékes komposzthoz, növényi trágyához jutunk. Mindössze néhány négyzetméter árnyékos helyre és egy kis időre van szükségünk a kertben. A komposztálás alapvető szabálya a komposztálandó anyag megfelelő aprítása, a komposzt rendszeres keverése, nedvesen tartása és a tűző nap elleni védelme. Fontos, hogy a komposzt közvetlen kapcsolatban legyen a talajjal, hiszen a lebontó mikroorganizmusok onnan „költöznek” bele. A komposztálás folyamata általában 1 év, de bizonyos növények, vastagabb ágak komposztálása ennél több időt is igénybe vehet. Széles körben elterjedt téveszme, hogy a dió, tölgy levele nem komposztálható. Azonban néhány hónap alatt ezek az allelopatikus vegyületek is lebomlanak.

Még egy jó hír, a jó komposzt komoly hőtermelésre képes, amely a legmakacsabb kártevőket, kórokozókat is elpusztítja.

*Zakarné Varjas Kata*

# Megoldatlan probléma

Nagyon örülök, hogy a Budai-hegység természetvédelmi területei, regenerálódó élővilága, lakosai, az ingatlanok értékei megmenekültek egy, a területen áterőltetett autópályától és annak negatív hatásaitól. Úgy tűnik, az M0-s nem a helyi lakosok megsegítésére, forgalmi dugó oldásra épülne, hanem kizárólag a kelet-nyugati, just in time tranzit-teherforgalom, továbbá az autópálya mentén, értékes termőföldekre telepítendő logisztikai cégek, multik kedvéért.

Annak ellenére, hogy a Pilisi-medence és környéke tájegység ilyen közel van egy milliós fővároshoz, valamennyire sikerült megőriznie természetközelségét. A Dunai-Ipoly Nemzeti Park és a Budai Tájvédelmi Körzet ölelésében a helyi élővilág éppen regenerálódik. A több milliós főváros és környéke innen is kapja a tisztább levegőt és vizet. Egy rövid távú haszon miatt nem támogatható a tervezett tájrombolás, és a körülbelül három millió érintett ember tiszta levegő utánpótlásának veszélyeztetése.

Megoldás az lehetne, ha minden M0-s nyomvonallal kapcsolatos tervet azonnal kompletten elvetnék, és az M0-s utat befejezettnak tekintenék. Ha rövidebb kelet-nyugati tengely kell majd a debreceni BMW gyárnak, a miskolci Boschnak, az EU-ukrán teherforgalomnak, akkor vagy Üllő- Jászberény Füzesabony között építenének a NIF Zrt.-vel, akár ugyancsak EU pénzekkel egy új autópályát, vagy tegyék ingyenessé a jelenlegi M0-st a teherszállító forgalom számára, és meg van oldva a probléma. Logisztikai cégek beruházásait Üllő környékére, azaz Ferihegy közelébe, sokkal érdemesebb telepíteni.

A Pilisi-medence környékén a falu- és ökoturizmust, a hagyományos és bio-mezőgazdaságot kell erősíteni, hogy egy, a Káli-medencéhez hasonló, virágzó termé-

szetközeli térség alakulhasson ki. Hosszabb távon az egész térség és az egész ország profitál ebből. Innen kaphatja a főváros továbbra is a tisztább levegő utánpótlást, ide járna rengeteg környékbeli rekreálódni, ide lehet vonzani a több milliónyi budapesti turista egy jó részét.

Ne próbálják elhíttetni az emberekkel, hogy a forgalmi dugók csökkentése miatt kell autópályát építeni. Dugó oldásra más, azonnal bevezethető módszerek vannak:

1. MÁV járatok sűrítése csúcsidőben vagy a MÁV zónahatárok átdolgozása, emeletes szerelvényeket közlekedtetni, ahol lehet, a BKK jegy kiterjesztése az agglomerációra, további ingyenes parkolók a vasútállomásoknál.
2. További körforgalmak létesítése a megfelelő helyekre: pl. Solymári elágazás, Nánási néni vendéglője.
3. Iskolabuszok bevezetésének gyorsítása, az állam vagy az EU támogatásával.
4. A Budakeszi kerülőt megépítheti a NIF Zrt. Az M 100-asnak, Esztergom és Bicske között szintén van értelme. Jobban jár az ország és jobban járnak a jelenlegi döntéshozók hosszú távon is, ha a fenti javaslatokat átgondolják. Az M10-es út Keszthely és Solymár között, valamint az M0-s Buda-  
kalász és Solymár között, felesleges, mert táj- és természetromboló, erősen környezetszennyező.

Felszólítok továbbra is minden józanul gondolkodó polgártársat a Pilisi-medencében, de különösen a II. kerületieket, a nagykovácsiakat, a remeteszőllősieket is, akik megúszták, hogy a házuk előtt menjen a nemzetközi tranzitforgalom, hála annak is, hogy sokan a Pilisi-medencében kiálltak mellettük, legyenek szolidárisak a Pilisi-medence lakosaival, Solymárral, Pilisborosjenővel, Ürömmel, Pilisvörösvárral, Piliszántóval, Piliscsabával, Csobánkával, és segítsék a döntéshozókat jobb belátásra bírni. Ne gondolja a II. kerület, Remeteszőllős, Nagykovács, hogy ha egyszer Solymárra elhozzák az M0-st, akkor soha nem fog senkinek a fejében megfordulni, hogy mégis át kell futni a Budai-hegységet és Budakesziig kivinni az autópályát. Csak arra várnak, míg kihal vagy megnyugszik mindenki, aki eddig ott ellenezte az autópályát.

Ez az ország a miénk, az összes természeti kincsével együtt. A környékbeliek alapvető emberi joga a tisztább levegő, víz, de még a szép táj is. Örökségül kaptuk ezt a földrészt, és kötelességünk megvédeni. Védjük együtt, amíg van mit védeni!

*Konkoly René*

*Kontakt:*

*<https://www.facebook.com/SKTKlub>  
Solymár, Terstyánszky Ödön u. 37*

# Hétvégi házi feladatok

A nyaralók és hétvégi házak sajnos sok esetben válnak a bűnelkövetők célpontjává, mert a tulajdonosok ősszel és télen ritkán látogatják házaikat, kieső helyen vannak, nincsenek jelen a szomszédok sem. Az őszi időszakban elnéptelenedő nyaralókra mind a természet, mind a betörők komoly kockázatot jelentenek. A természeti csapások által okozott károkat jelentősen növelheti, hogy azokról a tulajdonosok csak hetekkel, akár hónapokkal később szereznek tudomást. A betörések esélyét fokozhatja, hogy egyre több értékes holmit hagynak télre a hétvégi házban.

A viszonylag alacsony kockázat csábítja a rossz szándékkal közeledőket. A betörések ellen az előrelátás a leghatékonyabb fegyver. Néhány alapvető tipp arra, hogy miképpen csökkenthetik a nyaraló feltörésének kockázatait:

- Használjanak biztonsági zárat, illetve szereljenek fel rácsot a nyílászárókra. Az ajtó és ablak mechanikai védelme csak akkor hatékony, ha azok tokszerkezete is stabil. Az alacsonyabban fekvő ablakokat, erkélyeket védhetik rácsozattal, betörésgátló fóliával vagy redőnnyel!
- Gondoskodjanak a melléképület megfelelő zárhatóságáról!
- Alkalmazzanak riasztóberendezéseket!
- Az értéktárgyaikat szállítsák haza, de legalább a könnyen látható helyekről távolítsák el azokat!
- Tartsanak rendet a nyaraló közvetlen környezetében és a kertben is. A széthagyott kerti szerszámok, gépek, valamint a könnyebben elmozdítható kerti bútorok könnyedén eltulajdoníthatók, ráadásul vonzzák a besurranó tolvajokat. Bizonyosodjanak meg arról, hogy nem hagytak olyan tárgyakat az ablakok közelében, amelyek esetleg segítséget nyújthatnak a betörőnek a fal megmászásához!
- A sűrű növényzet kiváló rejtékhelyül szolgálhat a betörők számára. A dúsabb bokrokat, fákat ritkítsák meg annyira,



hogy azok között ne lehessen észrevétlenül tevékenykedni, megbújni. A házhoz, ablakokhoz közel álló fák ágait kissé vágják vissza!

- A villanyóra szekrényét is biztonságosan be kell zárni, hogy a behatoló ne tudja elsőtétíteni a lakást, illetve ezzel együtt az elektronikus riasztást kiiktatni!
- Helyezzenek ki minden bejárathoz mozgásérzékelőt, egy olyan lámpa, amely a mozgást érzékelve hirtelen felkapcsol, elbizonytalaníthatja a betörőket!
- Mivel a kockázatokat lehetetlen teljesen kizárni, ezért kössenek megfelelő biztosítást a nyaralóra!
- A kieső időszakban – késő őszi, tél, koratavas – is keressék fel a hétvégi házat és ellenőrizték le!

– Ha van olyan ismerőse, szomszédja, aki állandó jelleggel az ön telke közelében lakik, kérje meg, hogy nézzen rá időnként!

– Amennyiben mégis betörték, vagy betörésre utaló jeleket fedeztek fel, úgy haladéktalanul értesítsék a rendőrséget! A bűncselekmény helyszínét ne változtassák meg! Ennek célja, hogy a helyszín eredeti állapotában maradjon meg a nyomok rögzítéséig.

Betörés esetén értesítse a rendőrséget a 112-es segélyhívó számon!

*Pest Megyei  
Rendőrfőkapitányság  
Bűnmegelőzési Osztály*

## Kéményseprés Solymáron

2019. január elsejétől Solymár kéményseprőipari szolgáltatója a katasztrófavédelem kéményseprőipari szervezete. Amennyiben családi házban él, és az épületbe nincs bejegyezve gazdálkodó szervezet, akkor a kéményseprés ingyenes! A fűtőeszköz ellenőrzése évente legalább egyszer ajánlott! Időpontfoglalás kéményseprésre:

- a [www.kemenysepres.katasztrofavedelem.hu](http://www.kemenysepres.katasztrofavedelem.hu) ügyfélszolgálati oldalán;
- a 1818-as telefonszámon;
- [kemenysepro.ugyfelszolgalat@katved.gov.hu](mailto:kemenysepro.ugyfelszolgalat@katved.gov.hu) e-mail címen;
- BM OKF GEK 1903 Bp., Pf.: 314. levélcímen;
- vagy személyesen: Pest Megyei Ellátási Csoport 2045 Törökbálint, Raktárvárosi út 1., illetve 1165 Bp. Diósy Lajos utca 28. (hétfő: 8–20-ig, kedd-péntek: 8–14-ig;
- külföldön tartózkodó állampolgároknak a +36 1 550 1858-as telefonszámon.



# A netezés netovábbja

Egy globális kampány részeként, ma már több mint 60 országban – köztük Magyarországon is – megrendezték a Biztonságos Internet Napját. A minden évben a második hónap második hetének második napján megtartott esemény célja, hogy felhívja a szélesebb közönség, ezen belül is elsősorban a fiatalok és gyermekek figyelmét a mobiltelefonok és online technológiák tudatosabb és biztonságosabb használatára.

Fontos, hogy a szülők, tanárok rendszeresen beszélgessenek a gyermekekkel internetezési szokásairól, és arról, hogy miként lehetnek online is biztonságban. Ehhez adunk most néhány tanácsot:

1. Kérdezze meg a gyermeket, hogy milyen honlapokat szeret nézegetni, és milyen célból!

2. Kérdezze meg, mit tesz az adatai védelme és a biztonságos internetezés érdekében! Előfordult-e, amikor úgy érezte, hogy bántja vagy zavarba hozza egy információ, beszélgetés, kép vagy videó? Beszélgessen vele arról, hogyan előzheti meg legközelebb ezeket a helyzeteket, illetve mit tehet ilyen esetekben!

3. Gondolja végig, mire használja az internetet Ön és mire a gyermek! Van olyan tevékenység, amit felnőtt és gyermek együtt végezhetnének az interneten?

4. Kérdezze meg a gyermeket, tudja-e, hogy baj esetén hova fordulhat, amennyiben olyan tartalomra bukkan, amely pedofil, erőszakos, idegen- és fajgyűlöltre uszít, drogfogyasztásra csábít, vagy hozzájárulása nélkül sértő módon hozzá-

férhetővé tett tartalomra vagy egyéb sértő tartalomra bukkan.

Ilyen esetekben a BIZTONSÁGOS INTERNET HOTLINE-től kaphat segítséget, a biztonságosinternet.hu oldalon.

Ők a bejelentés feldolgozása után megvizsgálják, hogy illegális-e a tartalom, és szükség esetén értesítik a rendőrséget. Így megelőzhető, hogy mások is rátaláljanak az adott oldalra, bejegyzésre.

Amennyiben tanácsra, lelki segélyre van szüksége (akár névtelenül is), forduljon a KÉK VONAL GYERMEKKRÍZIS ALAPÍTVÁNYHOZ (kek-vonal.hu).

A honlapon keresztül chatelni lehet velük, de a 116-111-es telefonszámon elérhetőek éjjel nappal.

5. Beszéljenek az internethasználatra vonatkozó szabályokról! Az időkereten túl ez tartalmazza a másokkal szembeni helyes magatartást, valamint az internetes játékok használatára vonatkozó szabályokat! Fontos, hogy a gyermek minden esetben a korosztályának megfelelő játékkal játsszon. Eerre vonatkozóan az úgynevezett PEGI besorolás tájékoztatja a szülőket, ta-

nárokat, amely jelzi, hogy egy játék vagy film mely korosztálynak készült.

6. Ne feledjék, az internet nemcsak veszélyeket rejt magában, hanem számos lehetőséget is biztosít! Fedezzék fel ezeket, és motiválja a gyermeket a kreatív, hasznos internethasználatra!

Az internet nélkül kétségtelenül bizonyultabb lenne életünk. Egyszerűbbé, de veszélyesebbé is vált a virtuális világ.

Néhány egyszerű tanács betartásával – amelyet a gyermekek mellett a felnőttek is alkalmazhatnak – jelentősen növelhetjük az internetezés biztonságát.

## Általános szabályok

- Sohase maradjunk bejelentkezve a számítógépen, ha nem használjuk, mert bárki a mi nevünkben írhat levelet, vagy felhasználhatja a személyes adatainkat!
- Soha ne jelöljük be a jelszó megjegyzést!
- Ne adjuk meg a mobilszámunkat!
- Bármely oldalnál a lehető legkevesebb adatot adjuk meg magunkról!

## Chatelés

- Személyes kérdésekre ne válaszoljunk!
- Elérhetőségünket ne adjuk meg idegeknek! (mobilszám, lakcím)
- Bankkártyánk számát, jelszavát soha ne adjuk meg senkinek!

## Regisztráció

- Csak a feltételen szükséges mezőket töltsük ki!
- Minél személytelenebb elérhetőséget adjunk meg!

## E-mail

- Ismeretlen feladótól érkezett leveleket soha ne nyissunk meg, töröljük nyugodtan.
- A banktól érkezett levelekre ne válaszoljunk, ha adatokat kérnek, ne adjuk meg azokat! Személyesen intézzük el ügyeinket a banknál!



*Pest Megyei  
Rendőrfőkapitányság  
Bűnmegelőzési Osztály*

# TE VAGY A BABÁD IGAZI SZAKÉRTŐJE!

A szülésfelkészítő tanfolyamok egyre elterjedtebbek, és természetesen hasznosak is, hisz a szülés élménye meghatározó egy nő, pontosabban egy pár életében. Egy szülésre lehet készülni, de ami ott történik a „gyakorlatban”, az garantáltan más lesz, mint az elmélet a felkészítésen.

## Szülésre való felkészítés

Ha a várandósság 9 hónapjában a szülésre való felkészülés áll a központban egy pár életében, akkor könnyen úgy járhatnak, mint egy futó, akinek a 100 méteres sprint után átadják az érmet, szívből gratulálnak neki és megveregetik a vállát – sőt ő maga is határtalan örömet érez –, majd bejelentik, hogy ez idáig szuper volt, de most indul a maraton, fáradjon a starthoz! A szülésre való felkészülés mellett ezért érdemes lenne nagyobb hangsúlyt helyeznie a pároknak a szülésre való felkészülésre – ami szintén egész más lesz a gyakorlatban, mégis fontos időben átgondolni néhány szempontot.

## Kevesebb „jótanács”, több figyelem!

Manapság már nagyon sok szakkönyv, publikáció, blog és jó néhány kevésbé szakszerű írás szól a szoptatásról, a baba altatásáról, fejlődéséről. Rengeteg elmélettel találkozhatunk, és ha elég alaposak vagyunk, akkor többnyire azok ellentétét is megtaláljuk a világhálón. Persze vannak mulékony divatok és szakmailag hitelesen alátámasztott irányzatok, az azonban biztos, hogy „laikus” anyaként nehéz kiválasztani, mi lesz a jó a babánknak, sőt már azt sem tudjuk eldönteni, melyik szakértőre hallgassunk. A helyzet azonban az, hogy bár a baba születésének pillanatában talán valóban laikusok vagyunk, az a cél, hogy mi magunk váljunk gyermekünk szakértőjévé. Ehhez nem egyre több szakértő írásának elolvasására van szükség, hanem időre, nyugalomra és figyelemre, amit a babára fordítunk. Idővel egyre jobban megismerjük és megértjük a baba jelzéseit, nő a kompetenciánk és a magabiztosságunk. Ha azonban minden tanácsot és irányzatot követünk, akkor megeshet, hogy pont ez a szülői magabiztosság nem alakul ki. Természetesen vannak alapok a gyermeknevelésben, amiket érdemes elfogadni, vagy legalább megfontolni, és az is jó, ha van 1-2 olyan ember a környezetünkben, akiknek a véleményét kikérhetjük, de a mi ba-



bánk szakértő ismerői mi magunk leszünk. Hiába vált be egy módszer a szomszédoknál, hiába esküsznek a közösségi oldalon a tuti biztos módszerre, a mi babánk nem olyan, mint a többi baba, és mi magunk – személyiségünk, körülményeink – sem vagyunk ugyanolyanok.

## Erősítsétek egymást a szakértővé válás útján!

A baba születése olyan új helyzeteket teremthet egy pár életében, amiről szerintem feltétlen érdemes előzetesen beszélgetni, amire érdemes készülni, de amire nem biztos, hogy fel lehet készülni. Az egyik legfontosabb ilyen „helyzet”, amit egy baba születése után nem lehet megúszni, az a kialvatlanság. Kezdetben éjjel-nappal 2-3 óránként megéhezik a baba. Az alváshiány pedig fáradtsághoz, türelmetlenséghez vezet, frusztrációs toleranciánk bizony csökkenni kezd. Bár jellemzően az édesanya kel fel megszoptatni a babát, az édesapák sem pihenik ki magukat, hacsak nem egy hangszigetelt szobában töltik az éjszakát. A fáradtság és a feszültség tehát az első hetekben (hónapokban) igencsak gyakori állapota a friss szülőknek. A baj akkor következik be, amikor ez a fáradtság egy-más iránti agresszióként jelenik meg a pár

életében! Még ha a „rossz anya/apa vagy” nyíltan nem is kerül kimondásra, de ennek érzékeltetése szemrehányás formájában gyakran megjelenik. A szemrehányások az alkalmatlanság érzését alakítják ki, ami pedig tovább növeli a feszültséget, amely feszültséget a baba is érzékel, így már el is indult az ördögi kör. A baba egyre nyűgösebb, sírósabb lesz, evésnél, alvásnál is jelentkezhetnek problémák, hisz átveszi a szülői feszültséget. Mivel „laikus” szülőként kezdünk az első napon, mi magunk is most alakítjuk szülői önbizalmunkat, amelyhez leginkább a páruktól kaphatnánk biztatást, megerősítést. Ennek hiánya így még fájdalmasabban érintheti mindkét felet. Mit lehet tenni annak érdekében, hogy ez ne történjen meg? Biztatni és dicsérni kell egymást, olyan sokszor, amilyen sokszor csak lehet. Nemcsak akkor, ha valami tökéletesen sikerült (pl. apuka első pelenkázása), hanem már a szándékot, a gesztusokat is! A dicséret ugyanis motivál és növeli az önbizalmat és a lelkesedést. Erre sokan talán azt válaszolják, hogy „Na erre aztán már végképp nincs energiám!” Miért? Dicsérni, megölelni, megköszönni fárasztóbb, mint veszekedni?

*Kovács Szilvia  
tanácsadó szakpszichológus*

# Csak óvatosan a jó tanácsokkal!

Egy kisbabás, kisgyermekes anyuka – főleg amíg otthon van, gyesen – más dimenziókban látja a világot. Bizonyos értelemben beszűkül a világ, más értelemben viszont kinyílik. Olyan érzelmi mélységek és magasságok borítják fel az addigi egyensúlyt, amit nem könnyű megszokni. Az addigi vonatkoztatási keretek megszűnnek, és jön egy új, ami annyira ismeretlen, annyira más, hogy alig-alig találjuk meg benne magunkat. Már nem kapunk visszacsatolásokat a kollégáktól, a főnököktől, a barátainktól, hanem hirtelen otthon találjuk magunkat a négy fal között, és az anyaság lesz az egyedüli terep, amiben megmértettünk. Vajon elég jól csináljuk? Vajon boldog gyerek lesz belőle? Bizonytalanok vagyunk, és jólesik a megerősítés, hogy igen, jól csináljuk. És – habár a kisbabánk mosolya a legjobb visszaigazolás – azért valljuk be, jólesik, amikor valaki megdicsér minket.

Nem csak a pozitív visszajelzések fontosak ilyenkor, a kritikák, a kérések tanácsok is sokkal mélyebbre mennek,

mint egy kevésbé érzékeny időszakban. Nem elég, hogy bizonytalanok vagyunk, hogy fáradtak vagyunk, még az a kevés kis kompetenciaérzésünk is el tud veszni, ha épp rosszkor talál meg minket egy „jótanács”. Mindenki másképp csinálja, minden baba máshogy működik, nem biztos, hogy ugyanaz válik be, mint a szomszéd anyukának. A kisbabák nem feltétlen ugyanúgy fejlődnek, több hónapos eltérések is lehetnek akár a mozgásfejlődésben, akár bármely más területen. Az érzelmi, temperamentumbeli sokféleségről nem is beszélve. Mi ismerjük a saját gyerekünket a legjobban, mi érezzük a temperamentumát, a ritmusát, és igen, mi tudjuk a legeslegjobban, hogy ennek a babának mire van szüksége. Bízunk a saját megérzéseinkben! Az lesz a hiteles, az lesz a sajátunk, és az lesz a legjobb a babánknak is!

Az anyaság egy nő életében az egyik legerősebb ösztönprogram, ami azt jelenti, hogy tudjuk mi legbelül, hogy mit hogyan csináljunk. A sok fórumozás, utánaolvasás csak a felszínt kapirgálja meg, és sokszor

épp az ellenkező hatást kelti. Ahelyett, hogy magabiztosabb szülőkké válnánk tőle, a sokféle információ inkább elbizonytalanít, hogy vajon hogyan kellene jól csinálni. És nem is kell, nem is lehet mindig jól csinálni. Legyünk „elég jó anyák”, olykor hibázzunk, olykor a saját igényeinket is vegyük észre. A kisbabáknak, és később a nagybacsáknak is, bizony kell egy optimális mértékű frusztráció ahhoz, hogy jól tudjanak majd működni a világban.

Mindemellett nagyon fontos ebben az időszakban is, hogy meg tudjuk valakivel osztani a nehézségeket. Hogy lássuk, hogy mások is hasonló problémákkal küzdenek, és nem vagyunk ebben egyedül. De tartsuk meg a saját belső irányítunkat, higgyünk magunkban, higgyünk az ösztöneinkben, mert azok diktálják a jó utat. Az összes többi már csak részletkérdés.

*Hermán Noémi*

*Klinikai szakpszichológus,  
gyermekterapeuta*



MÁRCIUS 31., VASÁRNPAP, 19 ÓRA  
MŰVELŐDÉSI HÁZ

## LEVESBEN

SZÍNJÁTÉK EGY FELVINÁSBAN

A Magyarországi Nemzetiségek  
Színházi Társulata és az  
Artashat Örmény Nemzetiségi  
Színház közös produkciója,  
magyar nyelven,  
a Német Nemzetiségi  
Önkormányzat Solymár  
szervezésében

A program díjmentesen látogatható!



ÁPRILIS 3., SZERDA, 18 ÓRA  
HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

## A HEGEDŰ SZÜLETÉSE

A HEGEDŰÉPÍTÉS TÖRTÉNETE  
AZ OLASZ NAGYMESTEREKTŐL NAPJAINKIG,  
GULYÁS BÉLA HEGEDŰKÉSZÍTŐ ELŐADÁSA

Gulyás Béla hegedűt nagy magyar és olasz  
mesterek formái alapján készíti,  
némi módosítással, a saját ízlésének megfelelően.  
Hangszereinek hazai és külföldi  
zenészek és muzikusok  
is nagy örömmel játszanak.

A program díjmentesen látogatható!



ÁPRILIS 13., SZOMBAT, 15 ÓRA  
HELYTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNY

## MESTERSÉGEK DICSÉRETE

MESTERSÉG-BEMUTATÓKKAL EGYBEKÖTÖTT  
KIÁLLÍTÁS MEGNYITÓ

A kiállítás a hagyományos solymári mesterségek  
műhelytitkaiba enged bepillantást.  
A különféle mesterségek eszközkészleteinek  
bemutatásával emléket állít a múltbeli  
mesterembereknek, de azt is megmutatja,  
ma is milyen sokan, sokféle területen alkotnak  
maradandót településünkön.

A program díjmentesen látogatható!

# Mit tehetünk a házasságunk javításáért?

Elképesztő az a tény, miszerint 2015-ben 20 315 válást regisztráltak, ami a házasságkötések számának majdnem ötven százaléka. De, ami még ennél is megdöbbentőbb, hogy a válások kétharmadát a feleségek kezdeményezik. Talán mind-ez azért van, mert az emberek nem tudják, hogyan kezeljék a házasságukat, a házastársukat?



Mivel fogyasztói társadalomban élünk, azt tanultuk meg és mindennap azt tapasztaljuk, hogy ami nem működik, azt ki kell dobni, le kell cserélni. A nagyszüleink idejében még az volt a szokás, hogy ami elromlott, azt nem kidobták, hanem megjavították. Erre biztatok mindenkit.

Néhányan persze eljutnak a válásig, végre megszabadulnak a minden rossz okának tartott partnertől és fellélegeznek. És úgy érzik, hogy végre övék a világ, szabadságukat visszanyerték, és csak jó dolgok fognak történni ezután.

Általános jelenség, hogy a frissen „szabadult” fél elkezd másik partnert keresni, mert attól reméli a boldogságot. Azonban néhány hónapos együttélés után az új partnerrel is visszaköszönnek a régi sérülések: meg nem értettség, elhanyagolás, kiüresedés, és még sorolhatnám, mikre szoktak hivatkozni. És megint kezdődik minden előlről, mint egy mókuserék. Addig, míg fel nem oldjuk ezt a mintát.

Azt vallom, hogy jó eséllyel meg lehet oldani a problémát menekülés (válás) nélkül. A válások nagy százaléka elkerülhető lenne, ha nem a menekülést, hanem az „orvoslást” választjuk, mindezt úgy, hogy az aktuális társ mellett maradunk. Jelenlegi kapcsolatod fantasztikus lehetőséget jelent

a fejlődésedben: kapcsolatod felülvizsgálása vezet el önmagad megismeréséhez és önmagad szeretetéhez. Ha nem menekülsz, hanem befelé fordulsz, bele mersz nézni a tükörbe, amit a társad eléd tart, az magával hozza a szereteteli, „egymást felemelő” házastársi kapcsolatot is.

Ha jobb párkapcsolatot akarunk, akkor először nekünk kell változni, és nem a másikra mutogatni, a másiktól várni a megoldást.

Rengetegszer hallok az emberektől, hogy panaszkodnak a párjukra, holott fantasztikus dolguk van, szinte mindenük megvan: van, hol lakniuk, van mit enniük, van ruhájuk, amit felvesznek, van fűtés a házukban. Sőt! Elképesztő jó módban élnek, (még akkor is, ha átlag életet élnek) a párjuk is kedves, figyelmes, odaadó, az emberek mégis inkább panaszkodnak. Egyszerűen azért, mert rossz dolgokra fókuszálnak! Persze, senki nem tökéletes, mindenkinek megvannak a maga kis hibái. Nem tökéletesnek születünk, hanem csodálatosnak!

Nem a másik hibáira kellene fókuszálni, hanem arra, milyen csodás ember is a másik, mennyi, de mennyi jó dolgot kapunk tőle. Ez az egyik megoldás: egyszerűen a fókuszon kell változtatni.

Szerintem nem kell elválni ahhoz, hogy a bennünk levő feszültséget vagy hiányérzetet csökkentsek, hanem fel kell használni a kapcsolatot saját magunk megismerésére és gyógyítására. A párunk „az orvosunk, tanítónk”.

Minden egyes kapcsolati problémában ott a tanítás és a megoldás is egyben. A társunkkal való kapcsolat teremti meg bennünk a lehetőséget a fejlődésre. Nem ér semmit, ha elfutunk a problémás helyzet elől, az élet úgyis elénk hozza még egyszer, meg még többször is, egészen addig, amíg nem tanulunk belőle és nem oldjuk meg.

A társunk (valójában minden kapcsolatunk) tükröt tart elénk, amibe sokszor fájdalmas belenézni.

Ami a házastársaddal való kapcsolatodban történik, az valójában a saját magad iránti kapcsolatodról ad visszajelzést. Mindenki más is, aki veled kapcsolatban van, úgy viselkedik, úgy cselekszik, amik megfelelnek valamely személyiségreszednek legbelül, legyen az akár kellemes, akár kellemetlen. Úgyis megfogalmazhatjuk, hogy azt vonzod, amit legbelülről sugárzol kifelé.

Sulya Zsuzsanna

# Solymár Nagyközség Önkormányzata Képviselő-testületének határozatai

## 137/2018. (XI. 28.)

2019. évi belső ellenőrzési terv

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete a határozat mellékletét képező Solymár Nagyközség Önkormányzata Polgármesteri Hivatala és az önkormányzati intézmények 2019. évi ellenőrzési tervét jóváhagyja.

## 138/2018. (XI. 28.)

2019. évi belső ellenőrzési stratégiai terv  
Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete a határozat mellékletét képező Solymár Nagyközség Önkormányzata Polgármesteri Hivatala és az önkormányzati intézmények 2019-2022. évi stratégiai ellenőrzési tervét jóváhagyja.

## 140/2018. (XI. 28.)

A Helyi Esélyegyenlőségi Terv elfogadása  
Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete úgy dönt, hogy az egyenlő bánásmódról és az esélyegyenlőség előmozdításáról szóló 2003. évi CXCV. törvényben foglaltakra tekintettel Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete a Helyi Esélyegyenlőségi Programját a mellékelt formában – javításokkal – elfogadja.

## 141/2018. (XI. 28.)

Az LRL-133 forgalmi rendszámú rendőrautó üzemeltetési szerződésének meghosszabbítása

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete úgy dönt, hogy 2020. december 31-ig meghosszabbítja az együttműködési-üzemeltetési szerződést az Országos Rendőr-főkapitánysággal az LRL-133 forgalmi rendszámú rendőrautóra vonatkozóan. A képviselő-testület felhatalmazza a polgármestert a szükséges szerződések aláírására, valamint a rendőrautó helyi üzemeltetéséhez szükséges keretet biztosítja a gépjármű üzemeltetéséhez.

## 142/2018. (XI. 28.)

A polgármester jutalmazása

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete a polgármester jutalmát 4 havi alapbérének megfelelő összegben határozza meg a tartalékkeret terhére.

## 143/2018. (XI. 28.)

Az önálló beépítésre nem alkalmas területek értékesítésére vonatkozó szabályok felülvizsgálata

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete az önálló beépítésre

nem alkalmas ingatlanokat (túlhasználat, felhasználásra nem szánt terület stb.) 2019. július 31-ig értékesíti az 50/2007. (IV. 27.) számú önkormányzati határozat szerinti vételáron. Ezt követően a 2019. július 31. után a telekalakítást az önkormányzat részéről nem igénylő ügyekben megkötött adásvételi szerződések esetén a vételár 16.000 Ft/m<sup>2</sup> + áfa + egyéb költség. Telekalakítást igénylő ügyekben a szerződéskötés feltétele a jogerős telekalakítási engedély bemutatása. Az önkormányzat a tulajdonában lévő ingatlanokra történő ráépítés esetén, ettől magasabb árat is megállapíthat, amennyiben a terület eladásáról dönt.

## 144/2018. (XI. 28.)

2019. évi igazgatási szünet

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 2019. július 1. napja (1 munkanap), augusztus 5-16. (11 munkanap), valamint 2019. december 30-31. (2 munkanap) között.

## 145/2018. (XI. 28.)

Az önkormányzati tulajdonú 4065 és 4066 hrsz. alatti ingatlanok értékesítése  
Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete az önkormányzati tulajdonú 4065 hrsz. alatt felvett, 1381 m<sup>2</sup> és a 4066 hrsz. alatt felvett, 1523 m<sup>2</sup> területű, kivett beépítetlen megnevezésű ingatlanokat pályázat útján értékesíti. A 4065 hrsz. alatt felvett, 1381 m<sup>2</sup> területű ingatlan vételára min. bruttó 33 274 000 Ft, a 4066 hrsz. alatt felvett, 1523 m<sup>2</sup> területű ingatlan vételára min. bruttó 36 703 000 Ft. A képviselő-testület felhatalmazza a polgármestert, hogy az ingatlanok értékesítésére vonatkozó pályázatot a vagyonrendeletben foglaltaknak megfelelően írja ki.

## 146/2018. (XI. 28.)

Solymári áruház építése – csendrendelet megsértése

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete, mint másodfokon eljáró szerv Solymár Nagyközség jegyzőjének az I-903-4/2018. számú határozata ellen benyújtott fellebbezést elutasítja.

## 147/2018. (XI. 28.)

Solymári áruház építése – csendrendelet megsértése – zárt ülés

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete, mint másodfokon eljáró szerv, Solymár Nagyközség jegyzőjének az I-903-10/2018. számú határozata ellen benyújtott fellebbezést elutasítja.

## 1/2019. (I. 23.)

Solymári közétkeztetés – ajánlatkérések  
Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete úgy dönt, hogy a solymári intézmények ellátására vonatkozóan közétkeztetési pályázatot ír ki az előkészített „Ajánlattételi felhívás” közvetlen megküldésével az alábbi szolgáltatók felé: – Elamen Hungast Zrt. (ujhelly.tamas@hungast.hu) – Junior Zrt. (info@junior-zrt.hu) – Julienne Kft. (info@julienne.hu)

## 2/2019. (I. 23.)

Kiegyenlítő bérrendezési alap támogatás – pályázat

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete úgy dönt, hogy pályázni kíván a Belügyminisztérium „kiegyenlítő bérrendezési alap” támogatásra, és ezzel egyidejűleg vállalja, hogy sikeres pályázat esetén az önkormányzat 2019. évi költségvetési rendeletében a Solymári Polgármesteri Hivatal személyi juttatások során az illetményalapot a Magyarország 2019. évi központi költségvetéséről szóló 2018. évi L. törvény (a továbbiakban: Ktv.) 60. § (6) bekezdése szerint 46 380 forint összegben fogja meghatározni. A képviselő-testület kijelenti, hogy 2018. július 1-jén a költségvetési törvényben meghatározott illetményalapot alkalmazta.

## 3/2019. (I. 23.)

Mátyás király utcai bérlakás bérbeadása – komfortnövelő beruházás beszámítása ZÁRT ÜLÉS

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete úgy dönt, hogy a 2083 Solymár, Mátyás király u. 74/B. sz. alatti bérlakást B. A. részére bérbe adja azzal, hogy 14 havi bérleti díjnak megfelelő összegű díj megfizetésétől a komfortnövelő (így a lakás komfortosnak minősül) beruházásra figyelemmel eltekint. A képviselő-testület felhatalmazza a polgármestert a bérleti szerződés aláírására.

## 4/2019. (I. 23.)

L. Gy. kérelme – szolgálati lakásbérleti viszonya ZÁRT ÜLÉS

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete úgy dönt, hogy fenntartja L. Gy. szolgálati lakásra vonatkozó bérleti jogviszonyát a havi 50 óra önkor-

mányzati szolgálat fenntartásának feltételével, 6 hónap felmondási idővel, határozatlan időtartamra. A képviselő-testület felhatalmazza a polgármestert a módosított szerződés aláírására.

## 5/2019. (I. 30.)

Az önkormányzati tulajdonú Solymár, 1343 és 1344 hrsz. alatti ingatlanok megosztása

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete a Szin(t)vonat Bt. által készített vázlat alapján, az önkormányzati tulajdonú 1343 és 1344 hrsz. alatti ingatlanok megosztását támogatja, a telekalakítást követően kialakuló új út közútként kerüljön kialakításra.

## 6/2019. (I. 30.)

Az önkormányzati tulajdonú ingatlanok bérleti díjai

Solymár Nagyközség Önkormányzatának Képviselő-testülete a 96/2009. (IV.26.) sz. határozatában megállapított bérleti díjakat és a kaucióra vonatkozó előírásokat az alábbiak szerint módosítja.

## Földbérleti díjak:

(Hatályos bérleti díj – Új bérleti díj)

## Belterület:

Önálló telek:

50 Ft/m<sup>2</sup>+áfa/év – 100 Ft/m<sup>2</sup>+áfa/év

Nem önálló telek:

40 Ft/m<sup>2</sup>+áfa/év – 80 Ft/m<sup>2</sup>+áfa/év

## Külterület:

Volt zártkert pl. Hold utca:

40 Ft/m<sup>2</sup>+áfa/év – 80 Ft/m<sup>2</sup>+áfa/év

## Mezőgazdasági:

Önálló telek:

4 Ft/m<sup>2</sup>+áfa/év – 8 Ft/m<sup>2</sup>+áfa/év

Mezőgazdasági nem önálló:

2 Ft/m<sup>2</sup>+áfa/év – 4 Ft/m<sup>2</sup>+áfa/év

A bérleti szerződések esetében, az egy éven túli, valamint a határozatlan időre szóló szerződések bérleti díját minden évben a KSH által meghatározott infláció mértékével kell korrigálni. A szerződésekben a 40 000 Ft kauciót egységesen kell alkalmazni.

Hálás szívvel mondunk  
köszönetet mindazoknak,  
akik drága szerettünk,  
**Kurtz Antalné**  
temetésén megjelentek,  
sírjára virágot, koszorút helyeztek,  
mely fájdalomukat enyhíteni  
igyekeztek.

Férje, gyermekei és unokái

## 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  
szerda: 8.00–11.00  
csütörtök: 12.30–16.00  
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, Törökút u. 22.  
Bejelentkezés: (26) 360-058

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

FELNŐTT- ÉS GYERMEKFOGÁSZAT,  
FOGSZABÁLYOZÁS-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-gégészeti:**

**Dr. Taller Gabriella**

hétfő: 7.30–10.00  
Bejelentkezés alapján! Tel.: (26) 737-747  
(A doktornő összes rendelési idejében!)

**Szemészeti:**

**Dr. Kálmán Kinga**

kedd: 14.00–18.00  
Időpont-egyeztetés: (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

## KÖZÉRDEKŰ BEJELENTÉSEK

Solymár területéről ingyenesen  
hívható zöldszám:  
**(80) 204-100**

## TÜZOLTÓSÁG 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

## 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) 947-5667-es  
telefonszámon**

**Patay Nikolett**  
gyógytornász  
Solymár, Törökkút u. 24.  
**Bejelentkezés:  
(30) 495-9506**  
www.gyogytorna-centrum.hu

 **GYÓGYÁSZATI és  
EGÉSZSÉG BOLT**

Solymár  
70-3399322  
www.gyogyaszatiszakbolt.hu

Solymári  
**Hirmondó**  
Hirdessen a Solymári Hirmondóban!  
Hirdetésfelvétel:  
(26) 631-895, (30) 199-0879  
E-mail: solymarert@gmail.com

## 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

 **GYÓGYÁSZATI és  
EGÉSZSÉG BOLT**

**Lúdtalpbetét  
készítése egyedi  
méretek alapján  
számítógépes  
talpvizsgálattal**



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

## FOGORVOSI magánrendelés SPORT DENTAL Kft.

**Dr. Csekeő Marianne  
Dr. Schneeberger Csaba**

**2083 Solymár, Sport utca 67.**

- Teljes körű fogorvosi ellátás
- Implantációs háttér
- PANORAMA RÖNTGEN

**sportdental.hu  
Bejelentkezés:  
(26) 361-091, (30) 230-9090**



## Íny sorvadása van? Megoldjuk a problémáját!

Szeretettel várom Önöket 400m<sup>2</sup> es Budai Magánrendelőmben  
a Déli Pályaudvarnál. Ultramodern fogászatunkon egyéni kezelési  
terv alapján megoldást nyújtunk minden fogászati problémára.

**Cím:** 1013 Budapest, Krisztina körút 39/b **Telefon:** 061 225 00 55  
**E-mail:** info@imperialdental.hu **Web:** www.imperialdental.hu



## 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**

## GERINCTORNA LAZÍTÁSSAL

Az egész testet átmozgató, egyszerű gyakorlatok erősítik, nyújtják, ellazítják a hátizmait és a gerinc melletti területet.

Apáczai Csere János Műv.Ház.

Solymár Templom tér 25.  
Kedden 9.00–10.30-ig

Érdeklődni: Bolla Magdolna  
Tel.: 06 (30) 402-4657

## ÉRSEBÉSZETI RENDELÉS

Visszér- és érszűkület  
szűrővizsgálat és kezelés

**Dr. MOGÁN ISTVÁN**  
érsebész főorvos

**MÁRIA MEDICAL**  
magánrendelő,

1028 Budapest, Hidegkúti út 82.

Hétfő: 15.00–18.00

Előjegyzés: (20) 396-8855

## „ÁCSI” VEGYESIPARCIKK BOLT

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

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

### Ajánlatunk:

permetszerek, lemosó permetek, vetőmagok,  
bojler alkatrészek, elemek nagy választékban kaphatók,  
viaszos vásznak, impregnált vászon terítők,  
ajándék tasakok.

### Szolgáltatásaink:

óraelemcsere (órában, 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**

Lehetőség van privát- és választott időpontú kiscsoportos órákra is!

Helyszín:

### Fitlife Stúdió

Solymár, József Attila u. 16.

### Időpontok:

kedd: 18.30

csüt.: 9.00 és 18.30

További információk:

(30) 915-9390

## DUGULÁSELHÁRÍTÁS

**Ne bontson, hívjon!**

WC-k, mosogatók,  
padlóösszefolyók,  
mosdók, csatornák  
szakszerű tisztítása,  
javítása.  
Mindennap garanciával,  
nyugdíjaskedvezményel.  
**Kamerás  
hibamegállapítás!**

TÓTH LÁSZLÓ

Tel.: (20) 342-9064

## FAVÁGÁS ALPINISTA TECHNIKÁVAL



Veszélyes fák  
kivágása,  
lombkorona-  
alakítás.

Solymári  
vállalkozó,  
sok éves  
tapasztalattal,  
garancia  
vállalással

(20) 234 18 28



KÖNYVKÖTÉSZET  
SOLYMÁRON

Megtalálható:

a Rákóczi utca végén, a  
Mercedes-szervíz bejáratával  
szemben.

Tel.: (26) 361-739

Mobil: (30) 251-9288

## Solymári ÁCS, BÁDOGOS TETŐFEDŐ

Javítástól az új tetőig!

www.tetoking.hu

Kőművesmunkát és  
szerkezetépítést is vállalunk.

Tel.: (30) 924-2690

Észak Balatoni, erdő széli  
átminősített, 1300 m<sup>2</sup> telket  
cserélek, Solymár külterületű  
kis házas telekre.  
12 millió értékben.

Tel.: (20) 999-3604

## HŰTŐ- ÉS FAGYASZTÓGÉP JAVÍTÁS

Hűtőjavítás GARANCIÁVAL,  
hétvégén is!

Nyugdíjasoknak kedvezmény.  
Klímaszerelés, karbantartás.  
Tel.: 06 (20) 348-6218

## VILLANSZERELÉS 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

## Kertépítés

teljes kivitelezése

az alaptól a befejezésig!

Öntözőrendszerek,  
gyepszórókezelés, fűmagvetés,  
sziklakertek, támfalak, kerti utak,  
kerti tavak, patakok építése,  
disznóvénnyek telepítése.  
Ingyenes felmérés és árajánlat!  
10 éve Solymáron és környékén.

Tel.: (20) 374-9442

Szócs Miklós

Referenciák:

<https://facebook.com/szuperkertek>

## DUGULÁSELHÁRÍTÁS

Lakásban  
lefolyók, vezetékek  
tisztítása

Víz-, fűtés- és gázvezeték-  
SZERELÉS

Csatornabekötést  
is vállalok.

Telefon:

(26) 360-539

(30) 931-2051



# abszolútAUTÓJAVÍTÓ



## Biztosítási kárügyintézés

Kárfelvételtől a kárrendezésig teljeskörűen



## Karosszéria javítás, fényezés

Profi műhelyünkben kiváló szakembergárdával



**Tel.: 06 20 585 1186**



Solymár, Terstyánszky utca 100. (a SPAR áruház mögött)

• Nyitvatartás: H-P 7<sup>00</sup>-16<sup>00</sup> Szo. 9<sup>00</sup>-14<sup>00</sup>

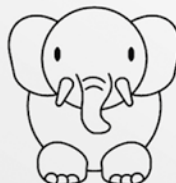
e-mail: [info@abszolutautojavito.hu](mailto:info@abszolutautojavito.hu) [www.abszolutautojavito.hu](http://www.abszolutautojavito.hu)

[facebook.com/AbszolutAutoJavito](https://www.facebook.com/AbszolutAutoJavito)

**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](mailto:szemfenyszemeszet@gmail.com)**

**[www.szemfenyszemeszet.hu](http://www.szemfenyszemeszet.hu)**

## Solymári Gyógyszertár

2083 Solymár, Rákóczi utca 2.

Tel.: (26) 360-160, Bejelentkezés: (30) 494-7316

NYITVA TARTÁS: HÉTFŐ-PÉNTEK: 7.45 – 18.30  
SZOMBAT: 7.45 – 12.30  
VASÁRNAP: ZÁRVA

INGYENES HÁZHOZSZÁLLÍTÁS!  
HAVONTA MEGÚJULÓ AKCIÓS ÚJSÁG!

### A MORA® állapotfelmérés és terápia

A MORA® állapotfelmérés és terápia 30 éve világszerte sikeresen alkalmazott biofizikai módszer.

Állapotfelméréssel a szervezetünket terhelő tényezők (geopátia, kórokozók, környezeti mérgek, élelmiszerek, stb.) szűrhetők ki, akár még az előtt, hogy azok funkcionális vagy szervi elváltozást okoznának – tehát kiváló prevenció lehetőség. Ezzel párhuzamosan szervezetünk energetikai egyensúlya is tesztelhető (szervek működése, hormonrendszer, anyagcsere, stb.).

A MORA® terápia nemcsak felismeri testünk kóros rezgéseit, hanem azokat ellentétükre fordítva semlegesíti is azokat, így segítve testünk öngyógyító képességét. Főleg a következő betegségecsoportok esetén fordulnak hozzáink: légúti és táplálék allergiák/intoleranciák, akut és krónikus fájdalom, akut és krónikus fertőzések, anyagcserezavarok. A módszer fájdalom- és mellékhatás mentes. Kiválóan kombinálható klinikai vagy egyéb természetgyógyászati módszerekkel.

Szeretettel várjuk a gyógyulni vágyókat!  
Bejelentkezés: (26) 360-160

## § 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

facebook:

Gabó duguláselhárítás

0-24, hétfőtől vasárnapig

Mosogatók, WC-k, csatornák  
duguláselhárítása, takarítása  
bontás nélkül

Hívjon bizalommal!

Telefon:  
+36 (70) 624-2081

## KLÍMA

Klíma szerelése, telepítése,  
inverteres klíma forgalmazása,  
(hűtő-fűtő típus),  
klíma karbantartás, tisztítás,  
fertőtlenítés, javítás

**ELÉRHETŐSÉG:**  
06-30-262-66-18

RENDKÍVÜLI AJÁNLAT  
A REZSNÁK OPTIKÁBAN!

## Második szemüveg AJÁNDÉKBA

akár Önnek,  
rokonának,  
ismerősének  
látásvizsgálattal!

Az akció 2019 február 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](http://www.rezsnakoptika.hu)  
**Terstyánszky és Széles utca sarok**

## Solymári Hírmondó

Hirdessen a  
Solymári Hírmondóban!

4 000 solymári postaládába jut el  
minden hónapban.

Hirdetésfelvétel:  
(26) 631-895, (30) 199-0879

Hirdetési áraink  
a [solymarihirmondo.hu](http://solymarihirmondo.hu) oldalon  
E-mail: [solymarert@gmail.com](mailto:solymarert@gmail.com)

# EGYRE TERJED EGY ALATTOMOS BETEGSÉG

## A LEGTÖBBÜNKET MÁR ÉRINTI, DE VAN RÁ MEGOLDÁS

Ideális esetben minden szájbetegség megelőzhető lenne tökéletes szájhigiénével. Azonban erre inkább csak törekedni lehet, ha már fogorvosunktól megfelelő szájjápolási alapokat sajátítottunk el.

Minden fogmosási erőfeszítésünk ellenére a statisztikák azt mutatják, hogy az egyik legelterjedtebb betegség hazánkban mára a fogágybetegség.

### „A hivatalos statisztikák alapján népbetegség.”

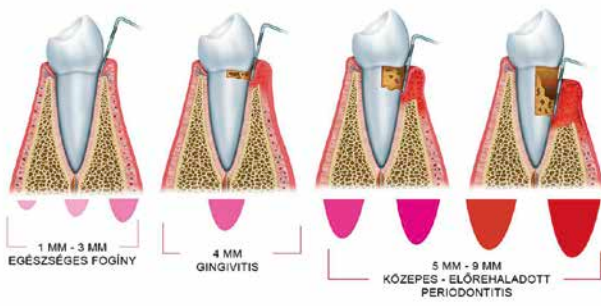
A probléma alattomos, mert egy apró ártalmatlannak tűnő felszíni ínygyulladással kezdődik. Ilyenkor az íny helyenként duzzadt, vörös, fogmosásnál vagy fogszelvényezésnél vérezhet. Ha nem foglalkozunk vele, akkor később esetleg fogaink érzékenyebbé válhatnak hideg-meleg hatására az íny visszahúzódása miatt. Jellemző a rossz lehelet. Súlyosabb esetben a fogak meglazulnak, ami a fogágybetegség előrehaladott formáját jelenti.

Könnyen beleeshetünk abba a hibába, hogy nem vesszük komolyan a kezdeti ínygyulladást. A betegség ugyanis idővel a felszín alatt fejt ki romboló, akár visszafordítha-

atlan hatását. Így legnagyobb jóhiszeműségünk közepette meglepetésként érhet bennünket, ha egyszer csak harapási nehézségeink keletkeznek meglazult fogaink miatt.

És mielőtt elvesztett fogainkat implantátummal póltatnánk, ínyünket akkor is tökéletes állapotba kell hoznia fogorvosunknak. Nem beszélve a fog elvesztése következtében felszívódott csont pótlásáról és annak költségeiről.

A FOGÁGYBETEGSÉG ÉS TASAKMÉLYSÉG FÁZISAI



Ezek után nem meglepő, hogy „**aki megérti, milyen komoly következményekkel jár a fogágybetegség, azonnal fogorvoshoz fordul.**”

A legjobb, ha a fogágybetegségekre szakosodott, úgynevezett parodontológus fogszakorvosra bízuk az ellenőrzést. Ez 1 óránál is tovább tarthat, mert az orvos minden egyes fogunk mellett egy eszközzel méréseket végez. A góckutatáson túl ellenőrzi az ínyvastagságot, és hogy kialakult-e a fogak és a fogmedercsont között az úgynevezett tasakok. Ha igen, akkor sajnos ez az állapot bizony nem múlik el magától még akkor sem, ha most érünk el a „tökéletes” szájhigiénét. Bár további parodontológiai kezelésekkel a legsúlyosabb eseteken is lehet javítani. De nyilván senki sem szeretné odáig halogatni azt, ami most még csak egyfajta fogászati állapotfelmérés.

Tehát leegyszerűsítve: **„vagy elveszítjük fogainkat később, vagy inkább parodontológushoz fordulunk most.”**

Utóbbi esetben fogainkat jó eséllyel a legnagyobb biztonságban egész életünkben megtarthatjuk.

- ESZTÉTIKAI FOGÁSZAT
- IMPLANTOLÓGIA
- FOGSZABÁLYOZÁS
- FOGPÓTLÁSOK
- SZÁJSEBÉSZET
- PARODONTOLÓGIA



**Hildent®**

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

**TELJES KÖRŰ FOGÁSZAT EGY HELYEN**

**BÍZZA RÁ MAGÁT TÖBB ÉVTIZEDES SZAKMAI TAPASZTALATUNKRA,**

**DR. TAMÁS HILDA, FOGSZAKORVOS VEZETÉSÉVEL!**

**Bejelentkezés ingyenes konzultációra:**

**+36 26 360 058 +36 70 539 7215**

# Eltemették Farsang Tónit

Mint minden évben, idén is eltemették Solymáron Farsang Tónit és vele együtt a báli szezon is, nem beszélve a télről. HúshagyóWkeden az iskola tornatermében történt a cseppet sem szomorú szertartás. A terem megtelt bálozókkal, táncos lábú fiatalokkal és örökifjakkal. A talpalávalóról a Schaumarer Musikan-ten gondoskodott.

Nagy sikert aratott a Reményi Margit Táncgyűttes, mint pom-pom lányok.

A Herbstrosen Táncgyűttes country táncra olyannyira tetszett a közönségnek, hogy visszatapsolták őket.

Az est Farsang Tóni temetésével fejeződött be, ami a báli szezon talán legviccesebb „szertartása”.

