KIKE Kulturális Hét

9. old.

KISTARCSA VÁROS ÖNKORMÁNYZATÁNAK TÁJÉKOZTATÓ LAPJA

Kistarcsai HÍRADÓ

2020. 9. szám

ÚJ FEJEZET KEZDŐDHET a Zöld Híd B.I.G.G. Nonprofit Kft. életében

5. old.

Koronavírus – második hullám

3. old.

Interjú Uvacsek Csaba képviselővel

8. old.

ÁTADTÁK A KATOLIKUS ÓVODÁT Kistarcsán

16. old.

PROF.DR.
BAGDY EMŐKE
PSZICHOLÓGUS
ELŐADÁSA:
Párkapcsolat, családi élet, harmónia
CSIGAHÁZ
Kistarcsa, Deák Ferenc utca 1.
2020. október 8. 18.30 órakor
Belépő: 2900 Ft.
Megvásárolható a Városi Könyvtárban, illetve a Városi Uszoda pénztárában.
Info:
06 70 656 51 78
vagy
iren.turi@vmsk.hu

18 évesek KÖSZÖNTÉSE

A KISTARCSAI KULTURÁLIS EGYESÜLET idén is állít születéspadot.

A Kistarcsa Város Önkormányzatával közösen megvalósítandó ünnepségen ezúttal a 2002-ben született kistarcsai fiatalokat, azaz az idei 18 éveseket köszöntjük. Az ünnepség időpontját a koronavírus járvány okozta korlátozások miatt a szokásos májusi helyett októberre tettük.

A májusi felhívásunkra már voltak jelentkezők, de amennyiben még nem tette meg, és ünnepeltként szívesen részt venne ezen a programon, előzetesen regisztrálnia kell. Jelentkezés legkésőbb október 5-én, hétfőn este 7 óráig a 28/470-926-os telefonszámon, vagy a kike@kike.hu e-mail címen *(Kereszti Ferenc).*

Amit meg kell adni: postai cím, telefonszám, e-mail cím, születési dátum.

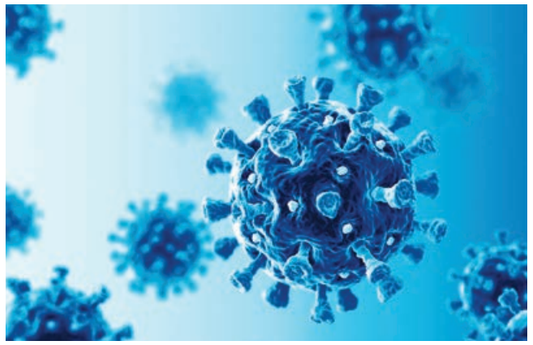
A regisztrálás személyesen intézendő, családtag, rokon, ismerős ajánlását nem fogadjuk el.

Kistarcsai Kulturális Egyesület

Őszi Bababörze
Kistarcsán
2020. október 11. 9-12 óráig
a CSIGAHÁZBAN
(Kistarcsa, Deák F. u.1.)
Asztalfoglalás és info:
06 70 656 51 78
Kereskedőket nem fogadunk!

KISTARCSAI KÓSZÁLÓ
VÁROSI SÉTA CSALÁDOKNAK, BARÁTI TÁRSASÁGOKNAK
Időpont: 2020. 10.10. Esőnap 11.07.
Indulás: 10-12 óra között az Ifjúság térről, a túra hossza kb. 6 km
A túraútvonal pontjain különböző ügyességi feladatokkal, rejtvényekkel várjuk a résztvevőket.
Előzetes regisztráció: 06 70 656 51 78
e-mail: iren.turi@vmsk.hu
Nevezési díj: 500 Ft/fő,
3 év alatt ingyenes

KORONAVÍRUS – második hullám



BETEGELLÁTÁS AZ ORVOSI ÜGYELETBEN

Az alábbi eljárásrend szerint történik a betegellátás az orvosi ügyeletben, azaz:

- Ügyeletes kollégáinknak az orvosi ügyelet épületének ajtaját zárva kell tartania.
- Az ambuláns ellátásra jelentkező betegek részére tájékoztatótáblát helyeztünk ki, melyen az ápolói telefonszámot tüntettükfel. Kérjük, ezt a számot szíveskedjenek hívni, és ezen keresztül jelezzék panaszukat kollégáink részére.
- Amennyiben a panaszok alapján rendelői ellátás következik, egy COVID kérdőív kitöltését követően testhőmérséklet mérés történik.
- A felsorolt panaszok alapján az orvos dönt, hogy sürgős ellátási esetről van-e szó. Amennyiben valóban sürgős szükség miatt jelent meg a beteg az ügyeleten, az ellátás megtörténik. Amennyiben nem sürgős szükség miatt jelentkezett a lakos az ügyeleten, tanácsadást követően otthonába visszairányítják.
- Kérjük, hogy a váróhelyiségekben kihelyezett kézfertőtlenítő szert érkezéskor, illetve távozáskor is szíveskedjenek használni.
- Légúti panaszokkal és/vagy lázas beteg elsősorban telefonon keresztül keresse az ügyeletet a személyes megjelenés helyett. Légúti tünetekben szenvedő beteg ne használja a tömegközlekedést, hanem egyénileg autóval legyen kórházba szállítva kórházi ellátás indokoltsága esetén és viseljenek szájmaszkot, illetve szükség esetén mentővel történjen a szállítás.

Tisztelettel kérjük fentiek maradéktalan betartását!

Országos Orvosi Ügyelet Nonprofit Kft.

ÉLETBE LÉPTEK AZ ÚJ KORONA-VÍRUSSAL KAPCSOLATOS SZABÁLYOK

Szeptember 21-től kötelező a maszk használata az üzletek és a tömegközlekedési eszközök mellett a mozikban, a színházakban, a bevásárlóközpontok területén, az egészségügyi és szociális intézményekben, valamint az ügyfélfogadási irodákban is. Ugyancsak szeptember 21-től van érvényben, hogy 23 óra után minden vendéglátó- és szórakozóhely bezár, ahogyan az is, hogy tizennégy nap helyett csak tíz nap a hatósági házi karantén időtartama. A szabályok értelmében a MÁV és a Volánbusz is szigorít, a maszkokat már felszállás előtt fel kell venni, sőt, már a vasútállomáson vagy megállóhelyen is viselni kell, illetve minden olyan helyiségben, ahol közlekedési eszközre várnak. A hat év alatti gyermekeken kívül a szabály mindenkire vonatkozik. A szabályszegőkre bírságot szabnak ki, illetve kizárhatják az utazásból, szembeszegülés esetén pedig rendőri intézkedést is kérhetnek.

A Fővárosi Önkormányzat elrendelte, hogy mostantól a Budapesti Közlekedési Központ (BKK) járatain a maszkot nem vagy szabálytalanul viselő utasokat az utazásból történő kizárás mellett 8000 forintra büntethetik a BKK ellenőrei.

A kormány 19 500 forintban maximálta a magáncélra kért koronavírustesztek árát. Ez tízezer forinttal olcsóbb, mint a Nemzeti Népegészségügyi Központ által augusztus elején megállapított ár, de speciális esetekben ennél olcsóbb tesztek is elérhetők. Október 1-jétől nemcsak a gyerekek lázát mérik majd az iskolákban, hanem a pedagógusokét is.

A jogszabály pontos szövegét a Magyar Közlöny 207. számában találják meg.

MI TÖRTÉNIK, HA GYERMEKNÉL VAGY INTÉZMÉNYI DOLGOZÓNÁL MUTATNAK KI KORONAVÍRUST?

A teszteléseket az országos mentőszolgálat szervezi, rendeli el és végzi. Ha valakinél kimutatnak vírust, és erről a polgármesteri hivatalt hivatalosan tájékoztatják, akkor ezt a hivatal jelezi az Emberi Erőforrások Minisztériuma felé. Az ezt követő további feltáró munkát a minisztérium alá tartozó Oktatási Hivatal végzi, és ez a hivatal jogosult szünet elrendelésére is.

MÁR TÖBB MINT ÖTVENEZREN TÖLTÖTTÉK LE A VÍRUSRADAR APPLIKÁCIÓT

A koronavírus-fertőzöttek kontaktkutatását segítő applikáció, akkor működne hatékonyan, ha körülbelül 1-3 millión letöltötték volna Magyarországon. Az alkalmazás bluetooth-kapcsolatot használva rögzíti azoknak a készülékeknek a titkosított azonosítóját, amelyek legalább negyed órán át, kétméteres közelségben vannak a fertőzöttel. Fertőzés esetén a felhasználó eldöntheti, hogy megosztja-e a járványügyi szakemberekkel a telefon által rögzített adatokat. Az applikáció célja a kontaktkutatás segítése, ugyanis a fertőzöttek sokszor nem emlékeznek pontosan, kikkel találkoztak, vagy nem ismerik azokat, az alkalmazás viszont képes őket is azonosítani. (bővebb info: virusradar.hu)

forrás: koronavirus.gov.hu, MTI

Hirdetés

ÁROK-, ALAP-, MEDENCEÁSÁS
TEREPRENDEZÉS, BONTÁS, KONTÉNERPAKOLÁS
GÉPI FÖLDMUNKA: 06-70-88-67-223
POLGÁR ZOLTÁN MIKLÓS

Vállalok gipszkarton szerelést, álmennyezetek válaszfalak előtétfalak, tetőtérbeépítések *(precíz hőszigeteléssel)* szigetelését.
Rejtett világítások kialakítása,designe megoldásokkal.
Gipszkarton ragasztás vakolás helyett.
MINDEN AMI SZÁRAZÉPÍTÉS! 25 éves szakmai gyakorlat.
HÍVJON BIZALOMMAL 06/30-164-3784

ÚJ FEJEZET KEZDŐDHET a Zöld Híd B.I.G.G. Nonprofit Kft. életében

INTERJÚ JUHÁSZ ISTVÁN POLGÁRMESTERREL, A TÁRSULÁS ELNÖKÉVEL

Az Észak-Kelet Pest és Nógrád megyei Regionális Hulladékgazdálkodási és Környezetvédelmi Önkormányzati Társulás szeptember 8-i ülésen döntöttek arról, hogy a kecskeméti székhelyű, ceglédi ügyintézési központtal rendelkező, 650 ezer lakos számára szemétszállítási közszolgáltatást végző Duna-Tisza közi Hulladékgazdálkodási Nonprofit Kft. (DTKH Nkft.) 49%-os tulajdonrészt vásárol a Zöld Híd BIGG Nkft-ben, amivel a hiányzó tőkét pótolják.

A tervezetet Juhász István, a társulás elnöke ismertette

Vécsey László országgyűlési képviselő is ott volt a társulási ülésen

Az utóbbi két évben országos visszhangot kapott a cég körül kirobbant botrány. Emlékezetes, hogy *Gémesi György* 2018 novemberében lemondott a társulásban betöltött elnöki tisztségéről, amit Vác akkori polgármestere vett át. *Fördős Attila* átvizsgáltatta a szervezet gazdálkodását, majd 2019 augusztus végén ismeretlen tettes ellen feljelentést tett a Pest Megyei Főügyészségen. Szűk két hónap elteltével kiderült, hogy a súlyos gazdálkodási hiányosságok feltárását célzó feljelentés után a Pest Megyei Rendőr-főkapitányság el sem kezdte a nyomozást, sőt a feljelentést október 16-án elutasították. Gémesi György lemondása után a fizetésképtelenné vált cégben a szemétszállítási feladatellátást a katasztrófavédelem vette át. A társulás elnökének tavaly novemberben *Juhász István* kistarcsai polgármestert választották meg, aki idén márciusban azt ígérte, hogy a rendszerből kiiktatja a katasztrófavédelmet. Fél éve dolgoztak az előkészületeken és a legutóbbi társulási ülésen sorsdöntő változásokat szavazott meg a társulási tanács. Juhász Istvánt, a társulás elnökét kérdeztük az átalakulásról.

– Miért jó a Zöld HÍD B.I.G.G. Nonprofit Kft.-nek, hogy ekkora tulajdonrészt adott el a másik hasonló, de nagyobb önkormányzati társulásnak? Kinek előnyös ez az új felállás?

– Úgy gondolom mindkét félnek, hiszen nekünk így megoldódott a régóta húzódó tőkepótlás, anélkül, hogy az önkormányzatoknak „otthonról” kellett volna behozni pénzt a kasszába. Másrészt mindkét félnek innentől lényegesen nagyobb állami támogatás jár az elszállított hulladékért, vagyis közel 30 százalékkal nagyobb kerettel működhetünk majd. Továbbá a két cég nagyobb technikai kapacitással fog rendelkezni, ezért gazdaságosabbá tehető a működtetés.

– Egyáltalán miért jó, hogy ekkora lefedettséggel működik a jövőben a cég ebben a térségben?

– Maga a támogatási és jogi környezet abba az irányba mutat, hogy minél nagyobb egy hulladékkezelő cég, annál gazdaságosabban tud működni és annál több támogatást kap. Vagyis a jogalkotó szándéka az, hogy a jövőben kevesebb, viszont nagyobb és gazdaságosabb cég működjön az országban, mindezt azért, hogy a rezsicsökkentés fenn tudjon maradni, azaz az embereknek minél kevesebbet kelljen fizetnie. Mi is igyekszünk erre a hullámra felszállni és minél több támogatást elérni.

– Meglepőnek tűnt, hogy az ellenzéki vagy azzá vált önkormányzatok – így a Gémesi György irányította Gödöllő – is az eladásra szavaztak. Kivonult a politikai érdek ennél a döntésnél?

– Én úgy gondolom, hogy azzal, hogy valóban szakmai, előremutató anyagot tettünk le az asztalra, ami biztosítja a katasztrófavédelem nélküli, biztos működést, bebizonyította, hogy valóban szeretnénk a szakmának visszaadni a céget, és politikamentesen működni. A 116 polgármesternek ugyanaz az érdeke, vagyis a hulladékgazdálkodás a településeinken problémamentesen működjön, és fejlődjön az egész rendszer.

– Ha nem történt volna meg a tulajdonrész eladása, akkor milyen sors várt volna Zöld Híd B.I.G.G. Nonprofit Kft-re? A veszteségek pótlására a tulajdonrész eladás volt a legjobb megoldás?

– Olyan felhatalmazást kaptam a polgármesterektől, amikor úgy döntöttek, hogy engem bíznak meg a társulás vezetésével, hogy olyan megoldást keressek, ami nem kerül további költségekbe a településeknek. A másik lehetőség a tőkepótlás befizetése lett volna, vagyis a 116 településnek 290 milliós nagyságrendben kellett volna befizetnie pénzt a közös kasszába. Továbbá hosszú távon a működés fenntartása érdekében is folyamatos befizetéseket kellett volna kérni a településektől. A DTKH NKft. belépésével viszont külső forrásból sikerült a hiányzó tőkét pótolni, a zavartalan működést pedig megnövekedett központi támogatással lehet fedezni.

– A viszonylag alacsony árat – 45 080 000 forint – mivel lehet megmagyarázni?

– A vagyon és az eszközök nagy része a társulás tulajdona, tehát nem a Nkft-é. Itt nem ezen vagyonelemek 49 százalékát adtuk el, hanem egy veszteséges, katasztrófavédelem alatt működő cég 49 százalékát. Az előbbi mondatokat számokkal kiegészítve. A DTKH Nonprofit Kft., amely 45 080 000 forintos vételár-ajánlatot tett a 92 millió forintban meghatározott cégértékű Zöld Híd B.I.G. G. Nkft. 49%-os üzletrészére, és ezen felül kisebbségi tulajdonosként vállalta a ráeső 144 264 000 millió forintos tőkepótlás megfizetését, vagyis még igazából többet is kaptunk, mint amennyit ér.

– A változások mennyiben érintik Kistarcsa lakosságát?

– Remélhetőleg a katasztrófavédelem levonulása után, ismét vissza tud állni jövőre a normál zöldhulladék szállítás, valamint pályázatok útján igyekszünk továbbfejleszteni a szolgáltatásainkat.

Polgár Gyula

NEM LEHET zöld-hulladékot égetni!

EZÚTON kívánjuk értesíteni a Tisztelt Lakosságot, hogy az avar és kerti hulladék égetéséről, valamint a háztartási és szolgáltatási tevékenységgel okozott légszennyezésről szóló Kistarcsa Város Önkormányzat Képviselő-testületének 8/2006. (II.16.) számú rendelete alapján, 2020. április óta a **„lakosság és a levegő tisztaságának védelme érdekében az avar és kerti hulladék égetése a település egész területén tilos!"**

A korábban érvényben lévő rendelet, mely tavasszal és ősszel egy meghatározott időben engedte az avar és zöldhulladék égetését, 2020. áprilisában módosult a koronavírus járvány megjelenését követően. Bizonyított, hogy a vírus elsősorban a tüdőt támadja, melynek további terhelést jelentene az égetés során keletkező füst/káros anyag.

A továbbra is fennálló vírushelyzet, sőt a sajnos emelkedő tendenciát mutató fertőzésszám miatt, az égetés tiltása az őszi időszakban továbbra is indokolt.

2021. január 1-jétől törlik azt a rendelkezést, amely alapján az önkormányzatok rendeletben szabályozhatják az avarégetést. Így általánossá válik a tilalom az egész országban.

A törvénymódosítás célja a levegő minőségének javítása, ezáltal a lakosság egészségének védelme. A levegőminőség alakulásában a lakossági fűtés mellett kiemelt szerepe van az avar és a kerti hulladék égetésének.

Városunkban továbbra is Zöld Híd B.I.G.G. Nonprofit Kft. látja el a jogszabályok által előírt hulladékgazdálkodási feladatokat, így a zöldhulladék elszállítását is, amit április 1. és november 30. között végeznek.

PESTMEGYE PÉNZÜGYMINISZTÉRIUM MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

2020 | 09 | 17

KISTARCSA VÁROS ÖNKORMÁNYZATA

SAJTÓKÖZLEMÉNY

„KERÉKPÁRÚT LÉTESÍTÉSE KISTARCSÁN A KERÉKPÁROS INFRASTRUKTÚRA FEJLESZTÉSE CÉLJÁBÓL"

Kistarcsa Város Önkormányzata a Pénzügyminisztérium által kiírt, a „Kerékpárutak létesítésének, felújításának és korszerűsítésének támogatása Pest megye területén" című, PM_KEREKPARUT_2018/29 azonosítószámú pályázatán 129,86 millió Ft vissza nem térítendő, 95%-os intenzitású támogatásban részesült.

A támogatás forrása: a Pest megye Területfejlesztési Koncepciója 2014-2030 és a Pest megye Településfejlesztési Programja 2014-2020 megvalósításához nyújtott célzott pénzügyi támogatás a Pest megyei fejlesztések előirányzatból

Támogató: Pénzügyminisztérium

Megvalósítás helye: 2143 Kistarcsa, Szabadság út, valamint a Raktár körút

A projekt keretében Kistarcsa, Szabadság út mentén közös gyalog- és kerékpárút megépítése Kistarcsa, Kórház HÉV megállótól az Eperjesi útig, valamint önálló kerékpárút és a közút burkolatán folytatódó kerékpáros nyomvonal kiépítése valósult meg Kistarcsa, Kórház HÉV megállótól a Raktár krt. mentén.

A Kistarcsa Kórház HÉV megálló aluljárójában le-és felvezető lépcsőkön tolósín épült, valamint a város forgalomvonzó létesítményeinek környezetében 200 db kerékpártárolót helyeztek ki.

A fejlesztés eredményeként növekszik a kerékpárral megtett utazások száma, csökkentve ezzel a gépjárműforgalom okozta környezeti terhelést. A fejlesztés által a települési közszolgáltatások és az érintett útszakaszok melletti gazdasági szereplők elérhetősége javult, elősegítve ezzel további fejlődésüket. A projekt megvalósulásával többletértékként biztonságos kerékpárutak, akadálymentesített aluljáró, a város több pontján kerékpártárolók és új zöldfelületek jöttek létre.

A kivitelezés kezdése: 2020. május 4.
A kivitelezést végző vállalkozó: GRILGÉP Kft
A kivitelezés tervezett befejezése: 2020. augusztus 24.

További információ kérhető:
Kistarcsa Város Önkormányzata
Cím: 2143 Kistarcsa, Szabadság út 48.
Telefon: +36-28 470-711
E-mail: hivatal@kistarcsa.hu
Honlap: www.kistarcsa.hu

Hirdetés

| Kétféle napi menü | Kiszállítás | Táborok |
| Rendezvény | Netes rendelés |

KISGÖMBÖC ÉTTEREM KISTARCSA

Telefon: 06-30/583-7371 • kisgombocetterem.hu
2143 Kistarcsa, Hunyadi u. 20. • Nyitva: hétfőtől péntekig: 11–16 óráig.

A rendhagyó IX. Fenyvesligeti BOGRÁCS FESZTIVÁL

A szemétszedést végző csapatunk

A 2020-as év a Fenyvesliget Egyesület életében is egy szokványos évként indult. A korábbi évekhez hasonlóan közgyűléssel és farsanggal kezdtük az évet, aztán a vírushelyzet miatt borult minden!

Nem tudtuk megtartani a szemétszedést és a virágosítást, ezen túl a jubileumi X. Fenyvesligeti Családi- és Sportnap is elmaradt. Eltelt a tavasz, aztán jött a nyár és a nyár végéhez közeledve szülőként, valamint gyermekként is egyre többen és egyre jobban vártuk már a szeptembert. Egyrészről a sulikezdés miatt (ami szülőknek és lurkóknak is megváltást jelentett), másrészről a hagyományos Fenyvesligeti Bográcsfesztivál miatt, amit reményeink és terveink szerint meg kívántunk tartani. Így érkezett el végre 2020. szeptember 19-e, egy verőfényes szombat reggel, amikor is a Fenyvesliget apraja és nagyja összegyűlt a Fenyves Sportcsarnok előtt, hogy a tavasszal elmaradt szemétszedést bepótoljuk. Közel három óra alatt sikerült a Fenyvesliget külső határait (Raktár krt., Fenyves utca, Holló utca, Fenyvesliget és M0 közötti terület) megtisztítanunk. Az ezalatt birtokunkba került „értékes" tárgyakból egy teljes garzonlakást be tudtunk volna bútorozni. Találtunk lapos TV-t, monitort, mosógép alkatrészeket, motorgumit, ruhát. A szemetelők bizonyára betartották a pandémiás előírásokat is, hiszen sok esetben maszkban szórhatták szét a szemetet, mivel sajnos a sok lommal együtt a maszkjaikat is otthagyták. Azt is megállapítottuk, hogy a szemetelők jelentős része előnybe részesíti a gyümölcsleveket, amit igazol a rengeteg összegyűjtött kisüveg.

Kistarcsán élve hamar megtanuljuk, hogy a görhönynek számos neve létezik, és így van ez az általunk összegyűjtött kisüveges itókával is, hiszen hívhatják ezt kőműves actimelnek, rakétának, csavaros kiflinek vagy tüskének. Az összegyűjtött hulladékot az önkormányzat elszállította, emiatt ezúton is köszönjük a segítségüket.

A fáraszto délelőtti munka után délután kettő óra tájékán szállingózni kezdtek az emberek a közösségi térre. Háromra már az összes főző társaság megjelent és füsterővel kezdetét is vette a IX. Fenyvesligeti Bográcsfesztivál. Hat csapat jelentkezett (Arany Csapat, Carbonnade, Galagonya Rémei, Katonák és a Vegák, Majális-Kajális, pOrkok) és a korábbi évekhez hasonlatosan változatos ételek készültek különböző technikákkal. Előkerültek a kések, tálak, vágódeszkák, tárcsák, bográcsok, grillek. Az étlapon a következő finomságok szerepeltek: hotdog, pizza, pulled pork szendvics, sült tarja, hamburger, körmös pacal, flamand pörkölt.

A hangulatot csak fokozta, hogy a jó „ebédhez" nóta is szólt, hiszen a FeZZ ROCK zenekar húzta a talpalávalót. A finom falatokat finom gyümölcsével öblögettük szaporán. Az étel-ital-zene triumvirátusnak meg lett az eredménye, estére már mindenki felszabadultan élvezte a programot maga mögött hagyva a mindennapok problémáit. A FeZZ Rock zenekar koncertje után megjelent a nejlon zenekar, és jöhetett a kívánságműsor, a berakós diszkó. Ismét bebizonyosodott, hogy a jó hangulathoz nem kell bonyolult szervezés és túl sok program. Elég pár jó ember, egy kis étel és ital, valamint szórakoztató zene. A Fenyvesliget Egyesület programjai egyre népszerűbbnek tűnnek, hiszen nemcsak fenyvesligeti lakókat láthattunk tombolni a zenére, voltak résztvevők Kistarcsa más részeiről is, a városvezetés jeles képviselői is megtiszteltek bennünket, itt volt Juhász István polgármester és *Zsiák Péter* alpolgármester, sőt még Csömörről is érkeztek vendégek egy kis szórakozásra.

Ezúton is köszönetünket fejezzük ki minden résztvevőnek, akik eljöttek, főztek, ettek-ittak, mulattak és jól érezték magukat. Köszönjük a FeZZ ROCK zenekarnak az ismét felejthetetlen koncertet, és külön köszönet illeti Zsiák Péter képviselőt, aki segítséget nyújtott a szervezéshez és számos eszközt biztosított a programok lebonyolításához.

Piti Róbert és Osztrogonácz Ivó

Átadták a KERÉKPÁRÚTAT PROJEKTZÁRÓ

A KÖRNYEZŐ településeken irigykedve figyelték a kistarcsai beruházást. Nem véletlenül, hiszen egyre többen pattanhatnak kerékpárra és tekerhetnek településünkön. A Pénzügyminisztérium által kiírt, a „Kerékpárutak létesítésének, felújításának és korszerűsítésének támogatása Pest megye területén" című, PM_KEREKPARUT_2018/29 azonosítószámú pályázatán 129,86 millió Ft vissza nem térítendő, 95%-os intenzitású támogatást nyert Kistarcsa. A pályázatnak köszönhetően Kistarcsáról is könnyen elérhetővé vált kerékpáron Budapest, ugyanis a XVI. kerület már tavaly év végén megépítette a Budapest határáig tartó szakaszt.

Szeptember 17-én *Juhász István* polgármester stílszerűen kerékpárral érkezett a kistarcsai kórház HÉV-átjáróhoz, a zárórendezvény helyszínére. Az ünnepélyes projektzárón a polgármester elmondta, hogy ismét egy olyan pályázati beruházást sikerült megvalósítani a városban, ami az élhetőbb kisváros koncepciót erősíti. A most átadott kerékpárút régi adósság teljesítése volt a kerékpározók felé, és reményét fejezte ki, hogy ennek a beruházásnak lesz folytatása is.

A projekt keretében az alábbi fejlesztés valósult meg. A Szabadság út mentén 425 m hosszúságú, közös gyalog- és kerékpárút épült a meglévő gyalog- és kerékpárút folytatásaként a kórház HÉV-megállójától az Eperjesi útig, valamint önálló kerékpárút és a közút burkolatán folytatódó kerékpáros nyomvonal kiépítése valósult meg a kistarcsai kórház HÉV-megállótól a Raktár krt. mentén. A kórház HÉV-megálló aluljárójában a le-és felvezető lépcsőkön tolósín épült, valamint a város több pontján 200 db kerékpártárolót helyeztek ki. A kivitelezést a Budaörsi székhelyű GRILGÉP Kft. végezte. *(A félreértések elkerülése miatt az építőipari cég nevét a tulajdonos nevéből kreálták – vagyis a GRILLMAYER családi névből indultak ki. szerk.)*

A függetlenségemnek köszönhetően talán ELŐNYBEN IS VAGYOK

INTERJÚ UVACSEK CSABA KÉPVISELŐVEL

Uvacsek Csaba a 2-es számú körzet egyéni képviselője a képviselő-testületbe a 2008. február 10-én megtartott időközi választáson került be, mint független képviselő.

A 2010-es és a 2014-es választásokon is győzött, és legutóbb a 2019-es választáson is meggyőző fölénnyel 48,02%-os szavazati aránnyal választották meg egyéni képviselőnek. Ebben a ciklusban is beválasztották a Pénzügyi, Településfejlesztési és Környezetvédelmi Bizottságba, és továbbra is tagja a VMSK Kft. Felügyelő Bizottságának.

– A beszélgetést kezdjük a választásoknál. Már a negyedik önkormányzati választáson került be függetlenként a testületbe. Mi a magyarázata annak, hogy egy Fideszes többségű képviselő-testületben ennyire stabilan tartja a helyét?

– Először is szeretném megköszönni a 2-es számú egyéni körzet választóinak, hogy engem választottak.

Ezt a stabilitást talán annak köszönhetem, hogy a választóim megbíznak bennem és a testületben végzett munkámat a Fideszes többségű képviselő társaim is értékelik. Való igaz, hogy sokszor másképp látom a dolgokat, mint a fiatalok, de ez így van rendjén. A napirendi pontokkal kapcsolatban sok kérdést teszek fel, és az előterjesztések tisztánlátása után szavazok. A függetlenségemnek köszönhetően talán előnyben is vagyok a különböző pártok képviselőivel szemben. Nincs pártpolitikai függőségem, nekem az egyéni körzetemre, a választók érdekeire és Kistarcsa érdekeire kell figyelnem.

– Sokat gondolkodott legutóbb azon, hogy elinduljon-e a választáson. Több jelölő szervezet is megkereste, hogy induljon polgármesterként. Ha visszaforgathatnánk az idő kerekét, akkor, most hogy döntene?

– Több pártszervezet valóban megkeresett és támogatott volna, hogy induljak polgármesternek. De nem fogadtam el, mert az idő kerekét nem tudom megállítani, idén töltöttem be a 70. évemet. Egyébként ma újból így döntenék. A polgármesteri állás messziről szépnek tűnik, de valójában sok-sok mindennek kell megfelelni. Régen több lehetősége volt egy polgármesternek és egy testületnek, mint most. Jól döntöttem! Barátaim is támogattak a döntésemben, hát még a feleségem!

– A választási ígéretei közül mit tudott eddig teljesíteni?

– A 2019-es választási programomban olyanokat ígértem, amit úgy gondoltam, hogy meg tudom valósítani, mert ezek nem csak a körzetemet, hanem Kistarcsa városát is érintik.

A személygépkocsi parkolóhelyek bővítésére az Eperjesi úton a tervek elkészültek (40 db), a ciklus alatt szeretném, ha megvalósulna. Ilyennek tartom a kutyafuttató megépítését a garázsok mögött, az Eperjesi út 15. társasház melletti pályán a többfunkciós játékok kialakítását a fiatalok részére és a nyilvános WC telepítését Kistarcsán. A feladat nagy és várom a pályázati kiírásokat, hogy minél előbb létre lehessen hozni az ígéreteket.

– Szerintem az egyik legmeglepőbb célkitűzése a vírusjárvány miatt hátterbe szorult. A nyilvános WC-re gondolok. Az idősebb korosztályon kívül egy városban egy ilyen szolgáltatás mindenkinek a mentálhigiénés biztonságát csak fokozná. Akár közadakozásból is megvalósíthatná az ötletét. Erre nem gondolt?

– A vírusjárvány nem volt betervezve, de mint mondtam a terveimről nem mondtam le. Az Eperjesi út és a Szabadság úti üzletsoron sincs nyilvános WC, pedig szükség lenne rá, és több helyen is a városban pl. Ifjúság tér.

A telepített nyilvános WC-k már bérelhetők és higiénikusak, sőt a városképét sem csúfítják. A helyet az önkormányzatnak kell kijelölni, működtetni, tisztántartani stb.

Közadakozásra nem gondoltam, de parkolóhelyek kialakításánál már igen.

– A koronavírus okozta helyzet alapvetően megváltoztatta az életet Kistarcsán is. Ebben a helyzetben milyen feladatokat vállalt el?

– A kormányrendelet szerint a koromnál fogva veszélyeztetett vagyok, de szerencsére otthon dolgozom. A vírusjárvány miatt, mint közös képviselőnek a fertőtlenítésről is gondoskodnom kellett. Itt szeretném megköszönni azok munkáját, akik a lakótelepen és Kistarcsán az idősebb szomszédoknak bevásároltak, a lépcsőházakat fertőtlenítették, ebédet hoztak stb.

A polgármester és az alpolgármesterek, többször megkérdezték mire van szükségem, segítenek, csak szóljak. Képviselőként vállaltam, hogy saját körzetemben a lakótelepen családonként egy db védőmaszkot kiosztok. Sikeres volt, az embereknek jól esett a gondoskodás.

– Az idősebb generációhoz tartozva fél-e a vírustól?

– Igen. 2017-ben volt egy infarktusom, azóta jobban vigyázok magamra. Viccesen mondva, valamibe meg kell halni. Csak nem mindegy, mikor.

– Hogyan tudta tartani a kapcsolatot a járványhelyzetben a saját választóival?

– Itt élek a körzetemben. Ha valakinek kérdése, vagy problémája volt, telefonon el tudott érni, szívesen segítettem. Mint mondtam közös képviselőként mindennap elérhető voltam, természetesen az előírt szabályokat betartva.

– Sokan nem hitték el, mégis visszajött a koronavírus. Ez megnehezíti a képviselők munkáját is. A vírus Kistarcsán is komoly visszaesést jelentett az élet minden területén. Mit tart a legnagyobb veszteségnek?

– Tudtam, hogy védőoltás nélkül nem állítható meg a járvány, minden honnan ezt hallottuk.

Mi, képviselők a járvány ideje alatt megkaptuk az előterjesztéseket és írásban szavaztunk, a polgármester úr pedig a szavazatok alapján döntött. A vírus miatt sok városi rendezvényünk elmaradt (virágültetés, Kistarcsai Napok, Kakasfőző Fesztivál, Görhönyfesztivál stb.) és több egyéb civil szervezet által szervezet ünnepség.

A legnagyobb veszteségnek a családi összejövetelek megszűnését, a szabadság elvesztésének érzését tartom. Azt az érzést, hogy bármikor én is beteg lehetek.

Polgár Gyula

Simándy leszármazottai is koszorúztak

Kiss János bemutatta a gyufaszálból készített tornyait

Simándy Józsefről fia, Simándi Péter emlékezett meg

KIKE Kulturális Hét

A KORONAVÍRUS MIATT CSAK EGY-KÉT PROGRAMOT RENDEZTÜNK MEG

A júliusi és augusztusi kisebb létszámú fertőzöttség reménykeltő hatása kapcsán azt hittük, ősszel már nem lesznek rendezvények megtartását gátló körülmények. A szeptember 14–20. közötti hétre összesen hat programot terveztünk be. A biztonság érdekében azonban csak a szabadtéren lebonyolítható kulturális örökségsétát, és a Simándy-szobor koszorúzását vettük biztosra. A járvány miatti korlátozások ismeretében nem tartottuk kizártnak a koncertek megrendezését, melyeket a katolikus és a református templomokba terveztünk.

Az Aranykavics díjat Fehér Ilona vehette át Kereszti Ferenctől

A református parókia felújítása miatt a templom nem volt alkalmas a koncertre, ezért más helyszínt kellett keresnünk. Elsőként az iskola aulájára gondoltunk – ahol korábban is rendeztünk koncerteket –, de mivel az iskola területére felnőtt vendégek nem léphetnek be, más helyszínt kellett keresnünk. Az egyeztetések eredményeként a Csigaház keddi igénybevétele vált lehetségessé.

Szombaton este tudtuk meg, hogy a katolikus templomokra vonatkozó korlátozások miatt a szeptember 14-re tervezett egyházzenei koncertet – és a Simándy-emléktábla koszorúzását – nem tarthatjuk meg.

Szeptember 15-én kedden az Alapszolgáltatási Központban viszont sikerült lebonyolítani a kamara- és dalestet. Előzőleg felszólítottuk az érdeklődőket, hogy csak a közös háztartásban élők üljenek egymás mellé, mások pedig legalább egy szék kihagyásával foglaljanak helyet. Ez nem jelentett gondot, mert a nézőtér eleve úgy volt berendezve, hogy minden szék között kimaradt egy hely.

Az örökségsétán a víztornyokat látogatták meg

A műsorban a helyi zeneiskola pedagógusai mellett felléptek más, Kistarcsán élő előadók is. A magas színvonalú, kellemes hatást kiváltó darabokat nagy tapssal fogadta a kis létszámú – harminc fő körüli – lelkes közönség.

ÖRÖKSÉGSÉTA

A Kulturális Örökség Napjai keretében sok olyan épületet nyitnak meg az érdeklődők előtt, ahova amúgy különben nincs szabad bejárás. Mivel Kistarcsán nincsenek ilyen értékes épületek, mi minden évben örökségsétát szervezünk. Szeptember 20-án délután a víztornyokat látogattuk meg. Mi csak a különös víztornyokra hívtuk fel a figyelmet. A tornyokkal kapcsolatos információ ismertetésére *Csépán István* vízügyi szakembert kértük fel. Emellett meghívtuk *Kiss Jánost,* aki bemutatta az általa gyufaszálból készített torony maketteket.

Először a Torony lakóparkba – mely a nevét a víztoronyról kapta – mentünk. Ez a 200 m³-es tartályt tartalmazó víztorony 1913-ban épült a Gép- és Vasútfelszerelési Gyár területén. Elek és Frank nevű vállalkozáshoz – melynek vezetői: *Elek Szigfrid* és *Frank Emil* okleveles mérnökök – fűződik a megépítés. A vasgyár csődbemenetelével az építmények jelentős részét lebontották, így a víztorony a szabadban állt, de később a Kistarcsai Fésűsfonó- és Szövőgyár területéhez tartozott.

A másik víztorony a Lőcsei utcában található, a Baross Gábor és az Arany János utcák közötti részen. Ezt a *dr. Kékedy Pál* által az UVATERV-nél tervezett típust aquatóruszknak nevezik. Magassága 33,5 m. A körgyűrű formájú, ufóra emlékeztető tartály súlya 38 tonna, víztározó kapacitása pedig 500 m³. Ez a torony is ritka, tudomásunk szerint csak Kaposváron van egy hasonló.

Volt még egy különös víztorony Kistarcsán, mégpedig az internálótábor területén. Nem látszott a funkciója, mert egy magas épületbe volt beépítve. Amikor a LAVET nevű cég megvette azt a részt, lebontották.

Az önkormányzatot Zsiák Péter alpolgármester képviselte

KOSZORÚZÁS

Szeptember 20-án vasárnap délután a Kulturális Hét zárásaként koszorúzási emlékünnepséget rendeztünk *Simándy József* szobránál. Az ünnepséggel a művész születésének 104. évfordulójára emlékeztünk meg. Az ünnepségen fellépett *Fehér Ilona* Kistarcsáról származó tehetséges trombitás, aki Albinoni G-mol concertójának I. tételét adta elő, majd *Várkuti Melinda, Matolcsi Dávid* Örök emlék című versét szavalta el. Ezután *Bekes Anna* hegedűjátéka és *Ladjánszki Lászlónak,* a Nemzeti Énekkar tagjának meglepetés áriája kápráztatta el az ünnepségen résztvevőket. Simándy Józsefre, a nagy művész fia *Simándi Péter,* a Magyar Állami Operaház nyugalmazott művésze emlékezett meg. Simándy József szobrának koszorúzása is rendhagyó módon történt, ugyanis a koronavírus miatt a Simándy Általános Iskola és Alapfokú Művészetoktatási Intézmény már egy nappal korábban elhelyezte koszorúját a szobor talapzatán. Vasárnap délután koszorúzott a Kistarcsai Kulturális Egyesület, a Simándy család, a Simándy Társaság, Párizsi Simándy József Polgári Kör, Kistarcsa Város Önkormányzata és a Vállalkozók Baráti Köre. A koszorúzási ünnepségen adták át a Kistarcsai Kulturális Egyesület által meghirdetett Aranykavics pályázat díjat is. Az idei év nyertesének Fehér Ilonát jelölték, a díjat Kereszti Ferenc a KIKE elnöke adta át.

KIKE

KISTARCSAI KI·KE KULTURÁLIS EGYESÜLET

DEÁKTANYA

2020. október 1.

Major László: **Rendkívüli képzőművészet**
Az alkotások közti átmenet eredményeként a kép lehet szobor, a szobor pedig kép. A képek a falon mozognak és világítanak. A művek a szabályok és formák újraértelmezéséről, a keretekből való kitörésről szólnak.

2020. október 8.

Egervári György: **Színházpedagógia**
Színházi fázisokat tartalmazó oktatási módszertan, és annak sajátosságai. A nem frontális oktatási eszközök. A színházi nevelés előnyei, az ezekkel a módszerekkel történő oktatás lehetséges útjai. Ezen terület hazai viszonyai.

2020. október 15.

Szász László:
Hegymászás Georgiában (Grúzia)
A 4700 m-es Ushba-hegy megmászása az Oroszországgal határos történelmi Svanetia területén. Az 5200 m-es Shkhara-hegy megmászását az időjárási viszonyok gátolták, a koronavírus miatt pedig haza kellett jönni.

2020. október 22.

Országh Péter: **A délszláv háború Vukovártól Miloševićig haláláig**
Krajinai Szerb Köztársaság, Vukovár, Szarajevó, Srebrenica, Zvornik, Vihar hadművelet, daytoni békeszerződés, Otpor! Koszovói háború. A délvidéki magyarok a délszláv háborúban. Mit tehetett volna a magyar kormány?

2020. október 29.

Legény Anna: **Az amishok közössége**
Az amishok múltba visszanyúló, elrejtett világa. A közösségből kiváló fiatalok fojtogatónak élték meg az amish szabályrendszert, de jelentős kihívások kísérik a jelenkorba való beilleszkedést. Vallási szabályok hatása.

A Deáktanya előadásait az Alapszolgáltató Központ (Batthyány u. 2/A) termében tartjuk.

Az előadások csütörtökönként este 7 órakor kezdődnek, időtartamuk kb. 1 óra, de a kérdések megválaszolásával és a hozzászólásokkal 9-ig is eltarthatnak.

A Deáktanya heti ismeretterjesztő előadásai mindenki számára nyitottak, azokat bárki térítésmentesen látogathatja, és van lehetőség a Kistarcsai Kulturális Egyesületbe történő belépésre is.

Kistarcsai Kulturális Egyesület

KÖNYVSAROK

Ha úgy érzed, hogy kifogytál a jó könyvajánlatokból vagy éppen semmihez nincs kedved, amit a könyvespolcodon találsz, akkor íme a könyvtár őszi ajánlata.

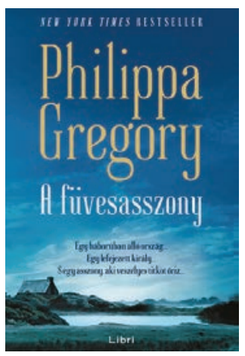
A madárhangok felismerése olyan képesség, amely életed végéig elkísér. Pedig nem is olyan könnyű megkülönböztetni a zöldike hangját a tengelicétől! A legkisebb korosztálynak szóló **Ismerd meg a kerti madarak hangját!** című interaktív könyvben a gombok megnyomásával meghallgathatod a madárhangokat, ingyenesen letölthető applikációnk segítségével pedig akár élethű, 3D-s formában is a szobádba varázsolhatod kedvenc madaraidat. Ez az izgalmas könyv közelebb visz téged a kerti madarak világához.

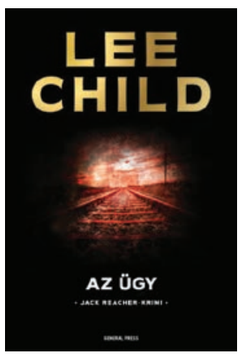
Pierre és Carmen Lagúnavárosba érkeznek, hogy részt vegyenek a karneválon, és megtekintsék a világhírű Labirintustojást. Hamarosan rájönnek azonban, hogy nincs minden rendben a városban: egy titkos szervezet összeesküvést sző, hogy ellopja a legendás tojást, és azáltal mindent útvesztők átláthatatlan szövevényévé változtasson. ***Chihiro Maruyama:* Pierre, a labirintusnyomozó – Az égi várkastély titka** című könyvében ti is segítsetek nyomozóinknak odatalálni az Égi várkastélyba, mielőtt kifutnak az időből! Tartsatok Pierre-rel a különféle labirintusokon át – gyalogosan, gondolán, versenyautóval és léghajóval –, keressétek meg az elrejtett tárgyakat, oldjátok meg a rejtélyes feladványokat, és akadályozzátok meg, hogy a Labirintustojás rossz kezekbe kerüljön!

Anglia, 1648. Angliában polgárháború dúl a királypártiak és a parlamentet támogatók között. A küzdelem a királyság minden sarkába, még a távoli déli területek lápos partjaihoz is elér. Veszélyes idők járnak. Főként egy olyan asszony számára, aki más, mint a többiek… Alinor, a helyi füvesasszony leszármazottja Szentiván-éjkor ellátogat a templomkertbe, hogy a telihold fényében találkozhasson eltűnt férjének szellemével. Ha a kísértet megjelenne, Alinor legalább biztos lehetne abban, hogy a férfi meghalt, kijelenthetné, hogy megözvegyült, s így szabadnak mondhatná magát. Alinor azonban nem szellemmel, hanem egy titkos küldetésen lévő, előkelő férfival találkozik, aki a segítségére szorul. Az asszony úgy dönt, segít neki, hogy átjusson a veszélyes lápvidéken, ám ezzel halálos veszedelembe sodorja magát. Egy nő, aki ismeri a gyógynövényeket, akinek sok irigye van, s aki másként gondolkodik, mint ahogy az asszonyoktól elvárható, a legkevésbé sincs biztonságban, amikor bárkire könnyen rásütik a boszorkányság bélyegét. ***Philippa Gregory:* A füvesasszony** című regényében arra keresi a választ, miként boldogulhat egy talpraesett asszony a férfiak világában, ahol minden szabályszegés és minden felemelkedéssel kecsegtető szerencse varázslatnak minősül, és úgy is járnak el ellene.

1997 márciusában egy fiatal nőt meggyilkolnak Mississippi állam egyik álmos kisvárosában, Carter Crossingban. A tetthelyhez közel egy katonai támaszpont áll. Vajon egy helyi lakos vagy esetleg a bázison szolgáló egyik közlegény a gyilkos? ***Lee Child:* Az ügy** című legújabb krimijében *Jack Reacher* a katonai rendőrség őrnagyaként azt a feladatot kapja, hogy inkognitóban utazzon a helyszínre. A helyi seriff, *Elizabeth Deveraux* a nyomozás során falakba ütközik: valaki vagy valami akadályozza a munkáját. A hadsereg? Esetleg nem is akarja igazán megtalálni a gyilkost? Csak egy dolog biztos: sokan szeretnék eltitkolni az igazságot. Reacher a nyomozás érdekében összefog Deveraux-val, hamarosan azonban kiderül, hogy a kisvárosban nem ez az első megoldatlan gyilkossági ügy, és nem is az utolsó. Reacher ekkor még nem tudja, hogy ez az ügy fordulópontot jelent a karrierjében: vagy azt teszi, amit elvárnak tőle, vagy új életet kezd a hadsereg kötelékein kívül.

Németh Tímea könyvtáros





TÁJÉKOZTATÁS a házhoz menő lomtalanításról

A lomtalanítás várható időpontja 2020. szeptember 7. – október 17.

A Zöld Híd B.I.G.G. Nonprofit Kft. a járványügyi helyzet enyhülésével, ismételten biztosítja a lakosság részére a lomtalanítási igények leadásának lehetőségét. A lakosok csak a településükre vonatkozó, előre meghatározott időszakon belül adhatják le az igényeket a Társaság felé.

Kistarcsán 2020. augusztus 24-től október 2-ig lesz lehetőség a lomtalanítási igényeket leadni. A településen a lomtalanítás várható időpontja 2020. szeptember 7. és október 17. közé esik.

A korábbi gyakorlatnak megfelelően a lakosságnak továbbra is lehetősége lesz évente egy alkalommal térítésmentesen, maximum 2 m3 hulladék lomtalanítási szolgáltatást igénybe venni.

Az igénybejelentés feltételei:

Igénylést kizárólag a közszolgáltatásban nyilvántartott és szerződött, aktív (a szolgáltatást nem szüneteltető), közüzemi díjhátralékkal nem rendelkező ingatlanhasználók nyújthatnak be.

Fontos! Lomtalanítási igényét KIZÁRÓLAG a településére vonatkozó "lomtalanítási igények leadása" időpontjában adhatja le, ettől eltérő igénybejelentést nem áll módunkban fogadni.

Az igénybejelentés történhet:

- a https://www.zoldhid.hu/ weblapon található „Lomtalanítás” gombra kattintva, és az ott található elektronikus űrlap kitöltésével,
- személyesen az ügyfélszolgálati irodák nyitvatartási idejében, amelyről a https://www.zoldhid.hu/ honlap „Ügyfélszolgálat” menüpontja alatt tájékozódhat (az azonosítás ügyfélszám alapján történik),
- a honlapunkról letölthető formanyomtatvány segítségével, amelyet postai úton (2100 Gödöllő, Dózsa György utca 69.) vagy a lomtalanitas@zoldhid.hu e-mail címre kérjük megküldeni. (KIZÁRÓLAG a megfelelően kitöltött igénylő lapokat dolgozzuk fel és igazoljuk vissza).

Lomtalanítás folyamata:

1. Lomtalanítási igény benyújtása.
2. Közszolgáltató visszajelzi a teljesítés dátumát és várható időpontját. E-mailen, illetve honlapon keresztüli jelentkezés esetén a megadott e-mail címre 24 órán belül automatikus válaszüzenetet kap. Amennyiben ez nem érkezik meg, úgy ellenőrizze, helyesen írta-e be mind a saját, mind a szolgáltató e-mail címét, vagy az üzenet nem került be a levélszemét/spam mappába.
3. A visszaigazolt dátumon és a megadott időpontban a közszolgáltató jelentkezik a regisztrált címen. Kollégáink legfeljebb 5 perc várakozás után – amely idő nem vonatkozik a rakodásra – távoznak a helyszínről. Amennyiben az ingatlanhasználó vagy megbízottja nem jelenik meg a helyszínen, és ezért a lomtalanítás meghiúsul, új időpont egyeztetése már nem lehetséges.
4. A lakos az ingatlanon belül tárolja a lomhulladékot, amelyet a gépjármű érkezésekor átad a személyzetnek (HT. 40 § 3. bekezdés alapján).
5. Ügyfelünk aláírásával igazolja a lomtalanítás elvégzését.

Társasházak lomtalanítása

A közszolgáltatásba bevont területen található társasházak, lakásszövetkezetek és többlakásos ingatlanok lomtalanítási igényét a közös képviselők nyújthatják be, és a szolgáltató velük egyezteti az időpontot.

A közös képviselőnek kötelessége gondoskodni róla, hogy a lomtalanítás lebonyolítása megfeleljen az általános feltételeknek.

Akadályoztatása esetén a közös képviselő megbízottja is lebonyolíthatja a lomtalanítást. Erről előzetesen írásban kell tájékoztatni a szolgáltatót név, cím és telefonos elérhetőség megadásával.

A lomtalanítás időpontjának pontos meghatározása a fentiek és a szolgáltató belső járattervének figyelembevételével történik. A megkeresés beérkezését követően – erőforrásainkhoz igazított – optimális begyűjtési terv készül, majd a lomtalanítás teljesítése előtti héten visszajelzünk a megadott elérhetőségek valamelyikén. Az általunk visszaigazolt napon kollégáink az igénylésben megjelölt címen jelentkeznek. Az ingatlanhasználó akadályoztatása esetén megbízottja is jogosult átadni a közszolgáltató részére a lomhulladékokat.

A bejelentés nélkül történő hulladék közterületre történő elhelyezése illegális hulladéklerakásnak minősül, ami szabálysértési bírság kiszabásával jár. A közterületre kihelyezett hulladékot nem szállítják el!

Lomtalanítással kapcsolatosan a Zöld Híd B.I.G.G. Nonprofit Kft. elérhetőségein érdeklődhetnek.

Zöld Híd B.I.G.G. Nonprofit Kft.
2100 Gödöllő, Dózsa György út 69.
+36-28/561-200
lomtalanitas@zoldhid.hu,
www.zoldhid.hu

KISTARCSA HULLADÉKGYŰJTÉS RENDJE 2020 – OKTÓBER

DÁTUM			HULLADÉK TÍPUS	
OKTÓBER	1	Cs	KOMMUNÁLIS	
	2	P	KOMMUNÁLIS	
	5	H	KOMMUNÁLIS	
	6	K	KOMMUNÁLIS	SZELEKTÍV/VEGYES - É
	7	Sze	KOMMUNÁLIS	
	8	Cs	KOMMUNÁLIS	SZELEKTÍV/VEGYES - D
	9	P	KOMMUNÁLIS	ZÖLD/VEGYES - Észak-Dél
	12	H	KOMMUNÁLIS	
	13	K	KOMMUNÁLIS	
	14	Sze	KOMMUNÁLIS	
	15	Cs	KOMMUNÁLIS	
	16	P	KOMMUNÁLIS	
	19	H	KOMMUNÁLIS	
	20	K	KOMMUNÁLIS	SZELEKTÍV/VEGYES - É
	21	Sze	KOMMUNÁLIS	
	22	Cs	KOMMUNÁLIS	SZELEKTÍV/VEGYES - D
	23	P	KOMMUNÁLIS	
	26	H	KOMMUNÁLIS	
	27	K	KOMMUNÁLIS	
	28	Sze	KOMMUNÁLIS	
	29	Cs	KOMMUNÁLIS	
	30	P	KOMMUNÁLIS	

Tájékoztatjuk Önöket, hogy a Zöld HÍD B.I.G.G. NKft. megváltoztathatja a gyűjtési rendet, ezért kérjük a kedves ügyfeleket, hogy a honlapon is tájékozódjanak a gyűjtési időpontokról. www.zoldhid.hu

Röviden a vállalkozási szerződésekről a KKV-SZEKTOR VÁLLALKOZÁSAINAK

A koronavírus okozta világjárvány elterjedésének időszakában alkotott jogszabályok rendelkezéseinek ismertetése, valamint a járvány gazdasági következményei elhárításának és kezelésének segítése céljából jött létre és működik a Pest Megyei Iparkamarában (PMKIK) (www.pmkik.hu) a tagokat és a regisztrált gazdálkodó szervezeteket térítésmentesen megillető tanácsadási tevékenység.

A kamarai tanácsadás a járvány idején kívül is igénybe vehető volt gazdasági, pénzügyi adózási, hitelhez jutási, üzleti partnerkeresési és pályázatfigyelési témakörökben, de a veszélyhelyzet, valamint a készültség időszakában a törvényi alapszolgáltatást meghaladó személyi és tárgykörben működött. A járvány alatt választ kaptak kérdéseikre nem a PMKIK-hoz tartozó vállalkozók és a magánszemély érdeklődők is. Utóbbiak leggyakrabban a szakmaváltás, új képzettség megszerzése vagy a meglévő szakképzettségük hasznosíthatósága iránt érdeklődtek. A kamarai tanácskérések témái felszínre hoztak olyan eseteket is, amelyek a kkv-szektor vállalkozásait különösen érintik. Ilyen a vállalt munkákra vonatkozó szerződéskötés hiánya a magán megrendelőkkel, amely a tanácskérők körében feltűnően soknak bizonyult. Többen kértek segítséget a megállapodásaik teljesítési határidejének átütemezésére, miközben megkötött szerződés nem állt rendelkezésükre. Szóbeli megállapodást, de inkább csak megbeszélést nem lehet átütemezni. A cikk a szerződéskötéshez szükséges általános ismeretek közreadásával kívánja segíteni a kkv-szektor vállalkozóit.

A szerződésekre vonatkozó alapvető rendelkezéseket a Polgári Törvénykönyv tartalmazza. Eszerint szerződés írásban, szóban és ráutaló magatartással (az utóbbira példa; vásárlás önkiszolgáló boltban, közműszolgáltatás megkezdett igénybevétele) jöhet létre. A termék előállítás és az építési-szerelési-szakipari munkák tekintetében a feleknek csak az írásos szerződés jelent jogbiztonságot. A szerződéskötéshez a felek akarategyezősége szükséges, meg kell egyezni a feltételekben. Írásbeliség nélkül a megbeszélések részletei az idő múlásával feledésbe merülnek. A félreértett vállalkozói díj, anyagbeszerzésre, munkadíjra kért előleg sorsa vagy az elvégzett munka hibás teljesítése jogvitához vezet.

A vállalkozó köteles beszerezni a munkához szükséges anyagot a megrendelő költségére, de az anyagbeszerzésre átadott összeggel el kell számolnia az eredeti beszerzési számlák átadásával és a pénzmaradvány visszafizetésével.

A tevékenység végzésének feltételeit a vállalkozó köteles megszervezni és biztosítani a szakszerű, gazdaságos és határidőre történő befejezést. A vállalkozó a megrendelő utasítása szerint köteles eljárni. A tervdokumentáció átadása a megrendelő utasításának minősül. A megrendelő a tevékenységet és a felhasználásra kerülő anyagot bármikor ellenőrizheti.

A vállalkozó köteles elvégezni a vállalkozási szerződés tartalmát képező, de a vállalkozói díj meghatározásánál figyelembe nem vett többletmunkát és az olyan munkát is, amely nélkül a rendeltetésszerű használatra való alkalmasság megvalósítása nem történhet meg. A vállalkozó köteles elvégezni az utólag megrendelt, különösen tervmódosítás miatt szükségessé váló munkát is, ez a pótmunka. A vállalkozás eredménykötelez tevékenység.

Ha a felek átalánydíjban állapodtak meg, a vállalkozó az átalánydíjon felül a pótmunka ellenértékét igényelheti, de a többletmunka ellenértékének megtérítésére nem jogosult. A megrendelő köteles megtéríteni a vállalkozónak a többletmunkával kapcsolatban felmerült olyan költségét, amely a szerződés megkötésének időpontjában nem volt előrelátható. Tételes elszámolás szerint meghatározott vállalkozói díj esetén a vállalkozó az elvégzett munka ellenértékére jogosult. A vállalkozói díj a szerződés teljesítésekor esedékes.

A vállalkozó a munkát átadás-átvételi eljárás keretében köteles átadni. Határidőben teljesít a vállalkozó, ha az átadás-átvétel a szerződésben előírt teljesítési határidőn belül megkezdődik.

A megrendelő a szerződéstől a szerződés teljesítésének megkezdése előtt bármikor elállhat, ezt követően a teljesítésig a szerződést felmondhatja. A megrendelő elállása vagy felmondása esetén köteles a vállalkozónak a díj arányos részét megfizetni és a szerződés megszüntetésével okozott kárt megtéríteni azzal, hogy a kártalanítás a vállalkozói díjat nem haladhatja meg.

A teljesítés lehetetlenné válása esetén a megrendelő követelheti, hogy a vállalkozó a megkezdett, de be nem fejezett munkát neki adja át. Ilyen helyzet abban az esetben áll elő, amikor a vállalkozó megegyezés nélkül elhagyja a munkaterületet, nem fejezi be a megkezdett munkát és a munkaterületre a megrendelő kérésére sem tér vissza, esetleg a közölt székhelyén nem található, levelekre nem válaszol, telefonhívást nem fogadja.

A jogbiztonság érdekében a kkv-szektor vállalkozóinak is érdemes az elvállalt munkáikra írásbeli szerződést kötni. A szerződésben bármelyik fél által fontosnak tartott kikötésben meg lehet állapodni. A legegyszerűbb, bármely vállalkozó által összeállított szerződés is tartalmazza a felek nevét, címét, vállalkozó esetében a hatóságnak bejelentett székhelyét, ahol ténylegesen megtalálható (nem a postafiókot!), Rögzítsék a felek elérhetőségét, mobil és a helyhez kötött telefon hívószámát, e-mail címét. A telefonok működőképességét már a munka megkezdése előtt célszerű kipróbálni. A szerződés tartalmazza a munkavégzés helyét, részletes leírását, mennyiségét természetes mértékegységben, a vállalkozói díjat áfával, a befejezés időpontját és a fizetési feltételeket is. A kkv-s vállalkozásoknak ajánlott, hogy a készpénzes fizetési mód helyett térjenek át a vállalkozói díj bankszámlán történő fogadására!

Dr. Csanádi Károly
kamarai jogtanácsos
európai uniós kkv-tréner

Hirdetés

LAKOSSÁGI PB GÁZ és TARGONCA GÁZ
HÁZHOZRENDELÉSRE!
Rendelésfelvétel:
06-20/382-32-68
Próbáljon ki minket, garantáltan nem csalódik!

HDC COMPOSITE
FIZIKAI MUNKATÁRSAKAT
keresünk főállású munkaviszonyba!
A munkavégzés helye: XVI. kerületi telephelyünk.
FELADATOK:
- Kompozit termék gyártás
- Kézi laminálás, vákuum-infúzió
ELVÁRÁSOK:
- Precizitás és nyitottság
Tapasztalat nem szükséges!
Fényképes önéletrajzodat erre a címre várjuk:
info@hd-composite.com

„Mert aki másképp látja a világot, annak a világa is megváltozik.”

Magamról

Fekete Adrienn vagyok, life coach. Alapvégzettségem tanító, mentortanár. Két évtizeden keresztül vittem ezt a gyönyörű hivatást. Fantasztikus élmények, rengeteg siker, nagyon sok szeretet kísérte a pályámat. Aztán jött egy váratlan súlyos, betegség. Minden nehézség egyszerre jelent veszélyt és esélyt. Én az esélyt láttam meg benne, régóta dédelgetett vágyamat sikerült megvalósítani. Coach lettem.

A coaching nagyon sokat tanított nekem. Erőt, bátorságot, hitet adott. Hitet az intuíciókban. Hitet magamban, hitet abban, hogy nem véletlenül vagyunk ezen a földön. Hitet abban, hogy megtaláljam új életfeladatomat. Mostanra már tudom. Támogatni szeretnélek, ha nehézséged van az életben. Inspirálni, ha változtatni, fejlődni akarsz. Gyere el! Szeretettel várlak **az első konzultáció ingyenes, és online találkozhatunk! Gyere el** ott többet megtudhatsz a coachingról! **Közösen könnyebb! Segítek!**

Coaching filozófiám

Úgy képzelem el az életet, mint egy játékot. Egy PUZZLE-t. Egy jó nagy dobozt. Benne sok, apró darabot, melyeket születésünktől fogva rendezgetünk, hogy minél előbb kialakuljon a teljes kép.

A doboz hiánytalan, minden alkotóelemet magában foglal. Mégis előfordul néha, hogy úgy érezzük életpuzzle-ünk egy része elveszett. Reményvesztettnek, kifosztottnak, magányosnak érezzük magunkat, ilyenkor **érdemes egy segítő, támogató szakembert bevonni. Felkeresni egy coachot.**

Máskor meg csak dédelgetjük vágyainkat, érezzük, hogy ott belül már olyan régóta készülődik valami, de mégsem teszünk a megvalósulás érdekében semmit. Csak halogatjuk, halogatjuk, ilyenkor **érdemes egy segítő, támogató szakembert bevonni. Felkeresni egy coachot.**

Van, hogy elindulunk, de kevés a támogatottságunk. Időközben fogy a türelmünk, a kitartásunk, a lendületünk. Érezzük, hogy egyedül feladnánk, ilyenkor **érdemes egy segítő, támogató szakembert bevonni. Felkeresni egy coachot.**

Ha szeretnéd, hogy életed puzzle darabjai minél előbb a helyükre kerüljenek, keress bizalommal! Segítek. Az első konzultáció ingyenes, ott többet megtudhatsz a coachingról! Közösen könnyebb!

Családcoaching

A life coaching hagyományos témái mellett egy speciális szegmens a családcoaching. Húsz éven át tartó a tanító pályám során sokszor tapasztaltam, hogy a szülőknek mennyire szükségük van bátorításra, támogatásra, megértésre. A változó, felgyorsult világban a régi minták nem érvényesek. Átértékelődött a gyermek helye a családban, sok a válás, rengeteg időrabló tevékenységre pazaroljuk a drága perceket. Ha az alábbi témák bármelyikében elakadtál, nehézséged van, szeretnél támogatást, egy másik perspektívát keress bátran! Szeretettel várlak! az első konzultáció ingyenes, ott többet megtudhatsz a coachingról!

Közösen könnyebb!

Témák lehetnek:

ANYUKÁK
- Család vagy karrier?
- Család és karrier!
- Segítség anya lettem!
- Hogy maradjak nő és anya is egyszerre?
- Gyes, gyed után visszatérés a munka világába.
- Párkapcsolat változásai a gyermek születése után
- Én idő a gyermekvállalás után

APUKÁK
- Segítség apa lettem!
- Hol van a helyem a családban, mit segítsek?
- A feleségem anya lett
- Párkapcsolat változásai a gyermek születése után
- Mi van, ha az apa megy gyes-re?
- Én idő a gyermekvállalás után

SZÜLŐK
- Következetesebb szülő akarok lenni!
- Munkamegosztás a családban
- Elfogy a türelmem...
- A gyermek vendég a háznál, aki egyszer kirepül-önállóságra nevelés
- Bölcsibe, oviba, suliba megy a gyermekem
- Kamaszodik a gyerekem
- A válás, és annak következményei...
- Okos kütyük a gyermekek életében
- Az iskola és a családok kapcsolata
- Kinek fészek, kinek kaloda-iskolás lett a gyermekem

KÖZÖS JÓ

A gyógyulás folyamán megtapasztaltam, hogy mekkora erő az emberszeretet. Annyi jót kaptam, arra nincsenek szavak. Én csak KÖZÖS JÓ-nak hívom ezeket a gesztusokat, tetteket, szavakat, amivel támogatni, erősíteni tudjuk egymást mi emberek. Amit csak úgy adunk a másiknak, önzetlenül, anélkül, hogy hálát várnánk cserébe. Elhatároztam, cocachként visszateszek egy kicsit ebbe a közös jóba. Október 1-től minden csütörtökön 18 órától várom a mellrákkal küzdő nőket, lányokat, asszonyokat, hogy segítsek, amiben, tudok. Erről az ingyenes online webináriumról a facebookon a **PUZZLECOACHING** oldalamon bővebb információ található. Tudom, milyen érzés, tudom min mégy keresztül! Szeretettel várlak!

(x)

Fekete Adrienn
coach
Tel.: **06-30-655-1915**
Facebook:
puzzlecoaching.hu

D-VITAMIN – minél több, annál jobb

EGY HÁZIORVOS TANÁCSAI

A D-vitamin - nem is vitamin, hanem hormon

A D-vitamin nem vitamin, nincs semmi köze a vitaminokhoz, csupán orvostörténeti okokból nevezzük így. Vitaminoknak nevezzük mindazokat az élettanilag fontos vegyületeket, melyekre szüksége van a szervezetnek, de nem képes előállítani. A **D-vitamint elő tudja állítani a bőrünk a napsugárzás segítségével, majd két lépésben belőle aktiválódik az egyik legősibb szteránvázas hormon** [1].

A D-vitamin több mint 200 különböző gén működését szabályozza testünk legkülönbözőbb sejtjeiben, így **nehéz találni olyan betegséget, amely nem javulna megfelelő D-vitamin adagolásra, vagy olyan emberi szervet, amely nem szenved, nem károsodik D-vitamin hiány esetén.** Hiánya szív- és érrendszeri betegségeket, csontritkulást, az immunrendszer legyengülését, cukorbetegséget, daganatos és vérképzőszervi betegségeket okozhat. Alább csak a legfontosabbakat emelem ki:

A D-vitamin hatásai

1. **Daganatos betegségek előfordulását csökkenti,** már jelenlévő daganatos betegségnél növeli a túlélést – pld. vastagbélrák, mellrák, prosztatarák, tüdőrák, stb. [5]
2. **Autoimmun betegségek előfordulását csökkenti,** már kialakult autoimmun betegségnél enyhíti a tüneteket – pld. reumás ízületi gyulladás, sclerosis multiplex, gyulladásos bélbetegségek (Crohn-betegség, colitis ulcerosa), pikkelysömör, stb.
3. **Csontritkulást megelőzi és kezeli** – lehetővé teszi a kalcium felszívódását a vékonybélben [2]
4. **2-es típusú cukorbetegséget javítja** – inzulin termelésének elősegítése, inzulinrezisztencia csökkentése, gyulladáscsökkentő hatás.
5. **Agyi betegségek kialakulását megelőzi** – autizmus, depresszió, skizofrénia, Alzheimer-betegség, demencia, stb. [4]
6. **Légúti- és emésztőrendszeri fertőzések előfordulását csökkenti** – TBC, influenza, egyéb vírusos és baktériumok okozta betegségek.
7. **Sport- és fizikai teljesítményt fokozza** – izomtömeg és izomerő növelése, állóképesség gyarapítása, izomfájdalmak csökkentése, stb.
8. **Szív- és érrendszeri betegségeket megelőzi** – vérnyomáscsökkentés, érelmeszesedés gátlása, vérrögképződés megakadályozása, gyulladáscsökkentő hatás [3].
9. **COVID-19 fertőzés kialakulását megelőzi** – a légcsőben antimikrobiális fehérjék (cathelicidin-ek és defensin) termelődését fokozza, amelyek blokkolják a baktériumokat, gombákat, valamint burkolattal rendelkező vírusokat – a COVID-19 is ilyen burokba zárt RNS vírus! [6]
10. **COVID-19 fertőzés súlyosságát mérsékli és javítja a túlélési esélyeket** – szabályozza az immunrendszer működését, a tüdőben csökkenti a gyulladáskeltő citokinek szaporodását és növeli a gyulladáscsökkentő citokinek szintjét is, azaz a citokin vihar ellen dolgozik. [7]

Miért elengedhetetlen a D-vitamin pótlás?

Két nagy változás történt a magyar (nyugati) emberek életében, amely nélkülözhetetlenné teszi a D-vitamin pótlását.

Egyrészt a **magyar lakosság** az elmúlt 70-100 évben **fokozatosan a városokba költözött és felhagyott a szabadban végzett munkával,** gyakorlatilag senki sem dolgozik a földeken, így esélye sincs a napon lenni és előállítani saját magának a mindennapi betevő D-vitaminját.

Másrészt, az elmúlt 20-30 évben a **lakosság körében terjed a félelem a napsugárzás állítólagos káros hatásairól.** Nyári időszakban a rádióban és tévében minden órában elmondják, hogy milyen magas az UV sugárzás és senki ne menjen ki a napra 11 és 15 óra között, ha nem akar bőrrákban (melanomában) azonnal meghalni. Sajnos senki sem gondolkodik el, ha ez igaz lenne és valóban ilyen veszélyes a napon lenni, akkor hogyan tudta az emberiség túlélni az elmúlt évezredeket, amikor csak ágyékkötőben vadásztunk vagy később naphosszat műveltük a földeket, kaszáltunk és aratunk. Így ha el is megy a magyar nyaralni, akkor **vagy nem megy ki a napra, vagy vastagon keni magát legalább 50 faktoros napvédővel.**

D-vitamin helyzet Magyarországon

Semmelweis Egyetem I. számú Belgyógyászati Klinikájának kutatócsoportja által 2013-ban tél végén elvégzett első, országos, reprezentatív D-vitamin-szint mérő kutatás alapján a **magyarországi népesség 94%-a – gyakorlatilag mindenki – nem éri el 75 nmol/l-es elfogadható D-vitamin értéket.** A teljes felnőtt népesség 71%-a – **4 magyarból 3-nál** – a D-vitamin szint 50 nmol/l alatt volt, ami **D-vitamin hiánynak** felel meg. Itt jegyzem meg, a saját D-vitamin szintem (ötször mértem az elmúlt években) folyamatosan 200 nmol/l környékén mozog - de én nem is félek a naptól, és rendszeresen szedem a D-vitamint, amikor nincs alkalmam napozni.

A vizsgálatból az is kiderült, hogy a kora tavaszi hónapokban a **magyar felnőtt lakosság átlagos D-vitamin-szintje csak 40 nmol/l, ami körülbelül negyede az igazán egészséges értéknek.**

Akkor miért is csodálkozunk, hogy ilyen sok a legkülönbözőbb beteg.

Elegendő napi D-vitamin adag – józan ész kontra orvosi ajánlás

A D-vitamin adagolásában sincs meg az egyetértés, mint az élet legfontosabb kérdéseiben sem. Az én személyes tapasztalatom az, hogy a **logikus gondolkodás, a józan paraszti ész többet ér bármilyen diplománál vagy a legmagasabb beosztásnál.**

Visszatérve a D-vitaminhoz – az orvosok egy része és a média egy része is riogata a lakosságot a túladagolás veszélyével, nevetségesen kevés mennyiséget ajánlva a napi bevitelre.

A magyar ajánlás 2.000 NE szedését javasolva, de csak a téli időszakban, kiemelve, hogy 4.000 NE fölötti adag már mérgező. 3 ponton is téves ez az ajánlás: a) „mérgező" felső határ meghatározása 4.000 NE-ben, b) napi adag elégtelensége, c) csak a téli–kora tavaszi hónapokban javasolják szedését. Sajnos a fenti **orvosi ajánlás sem állja ki a józan paraszti ész próbáját,** hiába fogadta el több tucat professzori és doktori diplomával rendelkező ember.

Nyáron fürdőruhában történő napozáskor a bőr enyhe pirulását okozó napsugárzás hatására – bőrtipustól függően ez **20-40 perc – közel 25.000 NE D-vitamin képződik a bőrünkben** [8]. Ha tovább vagyunk a napon – akár 100.000 NE is képződik egy huzamosabb napozás közben. Ez nagyságrendekkel több, mint az orvosok szerint „mérgező" 4.000 NE. A 70-es, 80-as években az emberek tömegével többször is előfordult, hogy 2-3 órát volt nyáron a strandon a tűző napon, mégis senki sem tapasztalt D-vitamin mérgezést, viszont a jelenleg gyakori betegségek sokkal ritkábban fordultak elő.

A helyes napi adagolás beállításához tudnunk kell, hogy mi a megfelelő D-vitamin szint.

1. **A szabadban dolgozó emberek D-vitamin szintje 230-250 nmol/l** [9].
2. Saját D-vitamin szintem augusztus végén csupán 1-1,5 órás rendszeres „fecskében" történő napon tartózkodás hatására 200 nmol/l szinten van.
3. Néhány betegem D-vitamin szintje már 1 hetes intenzív napozással és barnasággal járó nyaralás hatására a 30-40 nmol/l szintről elérte a 150-200 nmol/l-t.
4. A téli időszakban **legalább napi 10.000 NE D-vitamin szedése kell, hogy elérjük a 200 nmol/l körüli normális védő szintet – ez 2 x 10 csepp Vigantol-nak** felel meg (a tipikus magyar átlagos szintje most csak 20-40 nmol/l körül van).

Miért nem csak a téli hónapokban kell pótolni a D-vitamint? A rendeléseken meg szoktam kérni a betegeket, hogy húzzák fel a pólójukat, hogy lássam a hasuk, hátuk bőrszínét – **augusztusban és szeptemberben is, a megforduló lakosok túlnyomó többsége, ugyanolyan fehér, mint télen** – csak a kézfejük, alkarjuk, arcuk barnult le – ez kb. a bőrfelület 10-15%-a. **Ha nem megyünk ki a napra délben fürdőruhában, akkor mindegy, hogy kint éppen tél van vagy nyár!**

Összefoglalva, az egészség és józan ész ajánlása **– az év minden napján szedjünk legalább 10.000 NE D-vitamint (2 x 10 csepp Vigantol),** kivéve azokat a napokat, amikor **legalább 1 órát fürdőruhában töltöttünk a tűző napon 10-15 óra között** – amikor nem csak világít, hanem süt is a Nap.

Túladagolás képtelensége

Miért is nem lehet túladagolni a D-vitamint?

Mert mind a bőrben UVB napfény vagy UVB szolárium hatására szintetizálódott D3-vitamin (kolekalciferol), mind a gyógyszeresen bekerülő táplálékkiegészítő D3-vitamin is nem aktív vegyület – a szervezetben sem jó, sem rossz hatást nem vált ki. Ehhez át kell mennie egy 2-lépcsős aktiválódási folyamaton: először a májban 25-hidroxi-kolekalciferollá (kalcidiol) alakul át, végül a vesében jön létre a már terápiás hatást kifejtő, valóban aktív 1,25-di-hidroxi-kolekalciferol (kalcitriol). Az aktív D-vitamin hormon csak az aktuális szükségletnek megfelelő mértékben képződik a bevitt D-vitaminból. **Lássuk el a szervezetünket megfelelő alapanyaggal – napi 10.000 NE D3-vitaminnal, és bízzunk a bölcsességében, hogy annyi aktív D-vitamin hormont állít majd elő, amelyre az aktuális élethelyzetben éppen szüksége van.** Ezért elméletig is ki van zárva, hogy túladagoljuk a D-vitamint.

Összegzésként arra **kérek mindenkit, hogy**

- **naponta szedjen 10.000 NE D-vitamint vagy**
- **menjen ki a déli órákban legalább 1 órára a napra fürdőruhában naptejek nélkül**
- **ha fertőző, daganatos vagy autoimmun betegsége van – duplázza meg a napi adagot – szedjen 20.000 NE D-vitamin naponta.**

Dr. Dobos Vadim

IRODALOM:

1. Takács István: A D-vitamin anyagcseréje", Orvosi Hetilap, 2012.
2. Szekeres László, Takács István: D-vitamin-hiány hatása a csontanyagcserére, Orvosi Hetilap, 2012.
3. Jambrik Zoltán, Szabó Boglárka, Merkely Béla: D-vitamin-hiány hatása a cardiovascularis rendszerre.
4. Harms, L. R., Burne, T. H., Eyles, D. W., et al.: Vitamin D and the brain. Best Pract. Res. Clin. Endocrinol. Metab., 2011, 25, 657–669.
5. Horváth Henrik Csaba, Bittner Nóra: D-vitamin-hiány hatása a tumorgenezisre, Orvosi Hetilap, 2012.
6. Grant, W.B.; Lahore, H.; McDonnell, S.L.; Baggerly, C.A.; French, C.B.; Aliano, J.L.; Bhattoa, H.P. Vitamin D Supplementation Could Prevent and Treat Influenza, Coronavirus, and Pneumonia Infections. Preprints 2020, 2020030235.
7. Szendi Gábor: A D-vitaminnal szó szerint megmentheti az életét a koronavírussal szembeni küzdelemben, 2020.
8. Holick, M. F., Chen, T. C., Lu, Z., et al.: Vitamin D and skin physiology: a D-lightful story. J. Bone Miner. Res., 2007, 22 (Suppl. 2), V28–33.
9. Szendi Gábor: Napfényvitamin – Hazugságok, tévhitek és tények, Jaffa, 2012.

Hirdetés

KISÁLLATRENDELŐ
Dr. Csizmadi Sándor
2143 KISTARCSA, Malom utca 2.
Tel.: 06-28/506-265, 06-30/9-518-590
www.kistarcsaiallatorvos.hu
RENDELÉSI IDŐ: H-P: 17-21 óra, Szo.: 8-9 óra, V: 19-20 óra
Házi vizit: rendelési időn kívül telefonos egyeztetéssel!
CSANDY Kutyakozmetika
Telefon: 06-30/251-98-46
2143 Kistarcsa, Malom utca 2.

ÉRETT MARHATRÁGYA
rendelhető október hónapban,
kiskertekbe, házhoz szállítással
tel.: 06 30 9623 382

Hirdetés

A természet ízei rétesbe zárva!
Rétesek, piték, sós és édes aprósütemények
… ahogy a nagyi is készítette!
Budapest
XVI ker., Veres Péter út 33.
Telefon: 06-20/437-9277
Kistarcsa
Szabadság út 6.
Telefon: 06-70/775-7674
A nyitvatartásról és a házhoz szállításról érdeklődjön telefonszámunkon!
www.koronaretes.hu
KORONA RÉTESHÁZ

Az óvoda főbejárata a Pozsonyi utca felöl

Márton Zsolt püspök áldotta meg az épületet

ÁTADTÁK A KATOLIKUS ÓVODÁT Kistarcsán

KATOLIKUS EGYHÁZ *Szeptember 4-én Marton Zsolt váci megyéspüspök áldotta meg a száz férőhelyes Szent Anna Katolikus Óvodát. Az óvoda épülete a Kistarcsai Egyházközség telkére, a Fasor és a Pozsonyi utca között elhelyezkedő közel 4 000 m²-es telekre épült.*

Az ünnepség utáni szeretetvendégség

Az ünnepélyes átadás pillanata

Az építkezés költségeit részben kormányzati támogatásból, részben az Egyházmegyei Katolikus Iskolai Főhatóság (EKIF) saját forrásából kiegészítve a Váci Egyházmegye finanszírozta. A több mint 800 milliós beruházás egyharmadát állami finanszírozásból, kétharmadát egyházi, egyházmegyei forrásból biztosították. Az épület fenntartója a Váci Egyházmegye, így a dolgozók bérét, a rezsit és a hirtelen felmerülő költségeket is ők állják. A bejáratot a Pozsonyi utca felől építették meg, ahol a telken belül 10+5 parkolóhelyet is kialakítottak.

Az ünnepségen jelen volt *Marton Zsolt* váci megyéspüspök, *Soltész Miklós* egyházi, nemzetiségi és civil társadalmi kapcsolatokért felelős államtitkár, *Tarnai Richárd* Pest megyei kormánymegbízott, *Vécsey László* országgyűlési képviselő, *Selmeczi Zoltán* az EKIF főigazgatója, *Csáki Tibor* az EKIF előző főigazgatója, *Görbe József* korábbi plébános, *Pető Gábor* Kistarcsa, Csömör, Nagytarcsa, Kerepes és Szilasliget plébánosa, valamint *Juhász István* polgármester.

A meghívott vendégeket *Lukács-Kéméndi Ágnes,* az óvoda vezetője köszöntötte és elmondta: legfőbb céljuk, hogy a gyerekekben a szerető Isten képét alakítsák ki, akihez mindig fordulhatnak.

Soltész Miklós államtitkár beszédében emlékeztetett arra, hogy a kormány az egyházakat támogató programjában a református egyház 30, a katolikus 67, az evangélikus pedig 9 milliárd forint támogatást kap óvodák létesítésére. Ennek keretében épülhetett meg a kistarcsai óvoda is. Egyházi támogatásban az elmúlt időszakban16 ezer óvodai férőhelyet hoztak létre.

Tarnai Richárd Pest megyei kormánymegbízott személyes életpéldájával tanúságot téve hangsúlyozta, mennyire fontos, hogy egy katolikus óvodában olyan pedagógusokra lehet bízni a gyerekeket, akik maguk is hívők.

Selmeczi Zoltán, az EKIF főigazgatója azokat dicsérte, akiknek évekkel ezelőtt megvolt a bátorságuk, hogy elvessék a „mustármagot", és belevágtak a jövőt építő kezdeményezésbe.

A köszöntők és beszédek után az ünnepi műsorban fellépett a tehetséges fiatal zongorista *Váray Domonkos* és szülei, *Váray Péter,* az Anima Musicae Kamarazenekar csellistája és felesége, *Váray-Major Zsófia,* aki a gödöllői Frédéric Chopin Zeneiskola zongoratanárnője.

Az alkalomhoz illő műsor után Marton Zsolt, a Váci Egyházmegye főpásztora áldotta meg az új épületet és az itt létrejövő közösséget.

Az ünnepség után a vendégek Lukács-Kéméndi Ágnes vezetésével tekintették meg az új épületet. Összesen négy csoportszobát alakítottak ki, ami 100 gyermek befogadására alkalmas. A korszerű intézményben tornaterem, irodák, vizesblokkok és kiszolgáló helyiségek találhatók. Minden csoportnak önálló, saját játszóeszközökkel felszerelt játszóudvara lesz, melyeket az öltözőkön keresztül lehet majd megközelíteni. Lesz egy hátsó, közös játszóudvar is, amely a központi közlekedőfolyosóról nyílik.

Az ünnepélyes átadást követő szeretetvendégségen pohárköszöntőt mondott Vécsey László országgyűlési képviselő, Pető Gábor Kistarcsa új plébánosa és Juhász István. A polgármester elmondta, hogy fontosnak tartja az egyházi nevelést, mert itt olyan dolgokat tanulnak a fiatalok, ami egész életükben végig fogja kísérni őket, egyfajta lelki iránytűt kapnak. Juhász István bejelentette, hogy Kistarcsán hamarosan egy új katolikus általános iskola építését is megkezdi az egyház a kórház mögött.

A tudósítás végén még egy információ, a nevelési év kezdetére 76 gyermeket írattak be a szülők az óvodába.

P.Gy.

Apa-gyerek hétvége a KOHÓ-BAN

KATOLIKUS EGYHÁZ **A KOHÓ** valamivel több, mint három éve működik a plébánián. Még *Görbe atya* kezdeményezésére jött létre a ***Férfiak klubja*** és azóta is töretlen a népszerűsége. Az évek alatt sok meghívott vendégünk volt, az élet különböző területeiről és az egyes érdekesebb előadásokra a férfiak (és ha meghívjuk őket, akkor az asszonyok is) szívesen jönnek el.

Még az elején kitaláltuk, hogy egy évben két-három alkalommal szervezzünk közös hétvégét a gyerekeinkkel, olyat, amikor a feleségek nélkül töltjük el az időt. Ez az apa-gyerek hétvége egyre népszerűbb. A kétnaposra tervezett program része a kirándulás, közös vacsorakészítés, játék, férfias beszélgetések és a szentmise.

Legutóbb szeptember elején az iskolakezdéskor szerveztünk egy hétvégét a Bükkbe. Szombat reggel volt a találkozó Szilvásváradon, ahonnan a helyi erdész elkísért minket a szálláshelyünkre, a Fátyol Vendégházba. Mivel ez természetvédelmi terület, csak behajtási engedéllyel lehet bemenni. Az erdő közepén, egy nagyon csöndes helyen a Szalajka-völgyben található.

Rövid programismertető után elindult nagyszámú csapatunk a néhány kilométerre lévő Milleniumi Kilátóhoz. Szépen kialakított út vezet fel először a patak mellett, majd az erdőn keresztül a 20 méter magas építményhez, aminek a tetejéről tiszta időben a Tátráig is el lehet látni. Érdekesség, hogy a kilátó szerkezetéhez 138 m3 szibériai vörösfenyőt és 330 m3 betont használtak fel. Mire felért a csapat, mindenki jól elfáradt, a kisebbeket már háton, vállon, kézben kellett vinni. Lefelé az erdőn keresztül túraútvonalon jutottunk el az erdei kisvasút végállomásához. Innen a vonattal felmentünk a Fátyol-vízesésig, ahol a

gyerekek elfoglalták a játszóteret, rohangáltak, fagyiztak, az apák addig söröztek.

Késő délután rövid séta után elindultunk a szállásra. Közben egy helyi íjászversenyen megnéztük a solymászokat és a vadászkutyákat.

Este a vacsorát magunk sütöttük meg nyárson, a tűz mellett jó beszélgetés zajlott és a gyerekek is jól elvoltak. Sőt, szerintem ők még később is feküdtek le, mint a felnőttek.

Vasárnap a reggeli után elindultunk a Bélapátfalvai Ciszterci Apátság kb. 800 éves templomába, ahol szentmisén vettünk részt. Az apátságot 1232-ben alapította az egri püspök és a templom mai formájában az egyik leglátványosabb középkori műemlékünk. Megnéztünk egy rövid videós ismertetőt a ciszterci monostor történetéről és fényképezkedés után indultunk haza. Néhányan a hazaúton még megálltunk Szarvaskőn, a Makákó kávégyárnál egy feketére és az út széléről figyelhettük az éppen zajló Eger Rally elhaladó versenyautóit.

Legközelebb január végére tervezünk egy hétvégét, amikor már lesz hó. Aki szeretne csatlakozni hozzánk, jöjjön le a Kohóba minden hónap második péntekén és értesülni fog a rendezvényeinkről.

„Intéző"

ÜDÍTŐ

EVANGÉLIKUS EGYHÁZ **A SZOMJÚSÁGOT** mindenki ismeri. Életünk része. Ezzel az érzéssel, állapottal jöttünk a világra. Szomjúhozunk. Olykor csak a vízre, amikor eltikkadtunk a hőségben, vagy ha kiszáradt a szánk. Máskor pedig a kapcsolatokra, szeretetre, megbocsátásra, elfogadásra, megerősítésre, elismerésre, boldogságra. Ez utóbbiakra szomjazásaink a legnagyobbak.

A szomjúság voltaképpen – ahogy eredeti jelentése is adja – belső hiányról szól, és az utána vágyakozásról. Szüntelenül keresünk, kutatunk olyan után, ami hiányzik, ami most nem a miénk, amivel életünkben egésszé lesz a töredékes, illetve ÉLETTÉ válik a létünk. Sok hiánnyal küszködünk, ami alapvetően az egyből, a legnagyobb szomjúságunkból származik. Egy ősi énekben olvashatunk erről: *„Isten után szomjazik lelkem, az élő Isten után"* ***(Zsolt 42,3).*** Alapvetően minden gondunk, fájdalmunk ebből az Isten-hiányból fakad. Ez a végső ok.

Jézus ismeri ezt a szomjunkat. Nem pusztán azért, mert ő is átélte a Golgotán, az Istentől elszakadottság kínját, hanem sokkal inkább azért, mert ő ismeri a szíveinket, hiányainkat. És ő azért lett emberré, jött közénk, tanított, halt meg és támadt fel, maradt velünk, és küldte el Lelkét, hogy ezt a hiányunkat, Isten-sóvárgásunkat betöltse, szomjunkat megelégítse.

Ő pontosan tudja, hogyan segítheti, elégítheti meg az életre szomjazókat. Ő maga mondta, sőt, kiáltotta bele a világba: *„ha valaki szomjazik, jöjjön hozzám, és igyék!"* ***(Jn 7,37).*** Nem kevesebbet tett, minthogy a megelégítő, az éltető forráshoz hívta a szomjazókat: önmagához, a kegyelem forrásához.

Akkor rengeteg ember követte, menekült hozzá és maradt nála. Élvezték benne Isten szeretetének közelségét, felüdítő valóságát. Kicsik és nagyok, hatalmasok és megalázottak, betegek és naponként gyógyulni akarók. Rabul ejtette szívüket a Mester. Naponként kortyoltak nála az élet vizéből.

Azóta is ebben a kegyelmi hívásban élünk. Az ősi szomjunkat oltja a vele való közösségben Krisztus Jézus. És ahogyan akkor Isten kegyelmének ünnepén kiáltotta az ünneplő tömegnek, úgy kiáltja feléd is, hogy ünneped lehessen őbenne.

Jöjj hozzá te is! Keresd nála hiányod betöltését, az örök életre!

Eszlényi Ákos evangélikus lelkész

A HÍVŐ EMBER nem fegyvertelen!

Olvasandó: 1 Sámuel 17, 26-47

REFORMÁTUS EGYHÁZ Dávid korában gyakran került életveszélyes helyzetbe egy pásztor a juhok legeltetése közben, ha oroszlán vagy medve támadt a nyájra. Dávid védelmezte a rábízottat: „ha jött egy oroszlán vagy medve, és elragadott egyet a nyájból" (1 Sám. 17, 34.) utánament, leterítette. Ha pedig ellene támadt, megragadta a szakállánál fogva, leterítette és megölte. Miért kellett minden nap ilyen veszélyben élnie? Nem véletlenül történtek mindezek az embert próbáló helyzetek Dávid életében.

Gyakran teszik fel azt a kérdést: „Miért engedi Isten, hogy fiatalon ennyi próbát kelljen kiállni?" De ez nem jó kérdés. Inkább azt kellene tudakolnunk: „Mi a célja ezeknek az életemben?" Dávid esetében hármas célja volt a fiatalkora nehézségeinek:

1. Mindezzel felkészítette az Úr Góliát elleni harcra. Mi is hasonlóképpen. Amikor kiállunk egy próbát, ezzel Isten felkészít egy nagyobb feladatra.

2. Meg kellett tanulnia Dávidnak teljesen az Úrra bíznia magát, nem emberi erőben reménykednie. Mi megtanultunk-e nem emberekben reménykedni?

3. Le kellett mondania az idegen fegyverek használatától. Bár először megpróbálta Izrael első királyának a páncélját és kardját felvenni, de azokban nem tudott járni. Ezért levetkőzte. Nem ezek voltak a saját fegyverei.

Mindnyájunknak vannak harcai napjainkban is. A hívő ember nem fegyvertelen!

Pál apostol az Efézusi levélben (6,10-18) „lelki fegyvereknek" nevezte azokat, amelyeket mi a kezünkbe vehetünk.

HÍREINK

Bár tart az építkezésünk, mégis elkezdődött a missziói év. Minden vasárnap tartunk istentiszteletet és gyermek istentiszteletet. Sajnos sokan a koronavírus miatt nem tudnak eljönni az istentiszteletre. Ezért kevesebben vagyunk a más években megszokottnál. Most csak 75 fő tud a távolságtartás miatt részt venni az istentiszteleten. Ha többen jönnek, tehát igény lesz rá, vasárnap egy másik istentiszteletet is tartunk.

Karonülő gyermekek szülei is részt vehetnek az istentiszteleten. Ha gyermekük erősen sír, vagy egyéb okból szükséges, kimehetnek a gyermekmegőrzőbe, ahol kivetítésen követhetik a prédikációt. Ennek technikai feltételeit sikerült visszaállítani.

Csütörtökönként 18 órakor istentiszteletet tartunk a templomban a bibliaóra helyett, egyházi vezetőink kérésére, hogy akik vasárnap nem mernek jönni a nagyobb létszám miatt, hét közben jöhessenek.

Pénteken délután az ifjúsági csoport bibliaóráját megtartjuk.

A konfirmációi előkészítést idén két csoportban fogjuk tartani. Ez még szervezés alatt van. Hamarosan feltesszük az időpontokat a honlapunkra.

Honlapunk címe:
https://www.kistarcsaireformatus.hu

Hosszabb kihagyás után folytatjuk az istentiszteletek online közvetítését a facebook oldalunkon:
www.facebook.com/kistarcsairefgyul

Nagy örömünk, hogy a Szilas TV minden hétfőn közvetíti az istentiszteletünket.

Riskó János református lelkész

**Klári nénivel a piacon találkoztunk,
a nagybevásárlást intézte.**

CSÖMÖRI MENÜ

– Csókolom!
– Régen nem beszéltünk már, hogy van az egészsége?
– Kedveském, tényleg rég láttam magát, ha jól emlékszem még a vírus előtt.
– Köszönöm jól vagyok, három hónapig ki se mertem jönni a házból, de most körülnézek, gondoltam itt az ideje, hogy én főzzek, ne csak rendeljem az ebédet.
– Hogyhogy rendelte az ebédet?
– Drágám, ez volt a legjobb megoldás! Mivel vigyáztunk magunkra a papával, nem mentünk sehova, enni meg kellett, így rendeltünk minden nap a Csömöritől. Nagyon jó döntés volt! Finomak a levesek, cserélhettem az ételeket, akár főzelékre, ahogy én szeretem.

Átutalással is fizethetek, beakasztják a csomagot, nem is kell találkoznom a futárral. Nagyon meg vagyok elégedve velük!
– Klári néni, maga egy igazi felelősségteljes nyugdíjas, jó ezt hallani! Vajon mit vesz, mi lesz a mai ebéd?
– Ahogy nézem ezeket az árakat, inkább rendelni fogom továbbra is az ebédet, mert ilyen drágaság mellett nem éri meg főznöm. Pláne az sok vesződség a főzéssel, el is ment tőle a kedvem!
Megyek és rendelek a Csömöritől valami finomat!

A Csömöri Étkezdében már tíz éve főzünk a helyi lakosoknak, nyugdíjasoknak, családanyáknak, az ő igényeik alapján állítjuk össze a menüket, ízesítjük ételeinket. Mindig a legjobb minőségű alapanyagokból főzünk változatos ételeket.

Csömöri Étkezde 06-20-433-84-64 Csömör, Major út 19 www.csomoriebed.hu

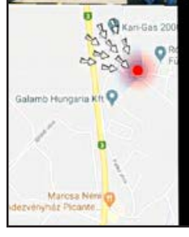
Nyitva tartás:
Hétfő- péntek: 9:00- 17:00
Szombat- Vasárnap: ZÁRVA

Rinax autószerviz

- személyautó illetve (mérettől függően) kisebb teherautó szerviz
- gumizás
- ózonos klímatisztítás
- autóvillamosság

Szervizünk márkafüggetlenül foglalkozik autókkal.

Bővebb információt szolgáltatásainkról facebook oldalunkon talál, illetve telefonon is szívesen válaszolunk a kérdésekre.



Telefon/ viber: 70/307-7787
Facebook: Rinax autószerviz
Instagram: rinaxautoszerviz
Kerepes Ipari park
(Patkó utca folytatása)

KistarcsaKlima
KLIMATIZÁLÁS FELSŐFOKON

KLÍMA KARBANTARTÁS, SZERELÉS ÉS ÉRTÉKESÍTÉS

A **KistarcsaKlimánál** elkötelezett, hivatalos szerelőcsapat, és megbízható márkák széles választéka várja!

Daikin, Mitsubishi, Panasonic, Gree, Midea, LG, Syen, MDV

EGY ÚJ ÉS NAGYOBB TELEPHELYRE KÖLTÖZTÜNK!

BEMUTATÓTERMÜNK ÚJ CÍME:
2143 KISTARCSA SZABADSÁG ÚT 30.

TELEFON:
06-70-603-7830, 06-70-623-5168

KistarcsaKlima
KLIMATIZÁLÁS FELSŐFOKON

ŐSZ, AHOGY MI SZERETJÜK:
ILLATOK, SZÍNEK, HANGULAT

Sétálj, kirándulj, rúgd az avart, lélegezd be a fák illatát: élvezd az őszt! Ahhoz, hogy ezt önfeledten tehesd meg, nálunk mindent megtalálsz.

NEXT STOP

www.nextstop.hu

TANYASI HÚSBOLT

Kohajda Péter őstermelő

KISTARCSA, Nagytarcsai u. 3.
Tel.: +36-30/402-59-61, +36-30/308-0559

Házi készítésű májas hurka, zsemlés véres hurka, sütnivaló kolbász, grill-kolbász, kenőmájas, disznósajt, tepertő, paprikás abált szalonnák, füstölt készítmények NAGY VÁLASZTÉKBAN.

NYITVATARTÁSI IDŐ!
Minden pénteken 7-19 óráig.
SZOMBATON ZÁRVA!

MINDEN CSÜTÖRTÖKÖN ESTE HÁZHOZ SZÁLLÍTÁS!
A megrendeléseket CSÜTÖRTÖK DÉLIG kérjük leadni!

Minden héten FRISS TŐKEHÚS!

TÖRÖK és TÖRÖK

Megújult honlapunkon tekintse meg friss akcióinkat!

facebook.com/tuzepkistarcsa
www.epitesianyag.hu

Ne szalassza el szerencséjét!
NYERJEN VISSZA AKÁR 6%-OT!

Cement, oltott mész, beton termékek.
TÜZELŐANYAG A LEGKEDVEZŐBB ÁRON!
Kulé kavics, fehér murva, termőföld

Nádszövet • Kisméretű tégla

Betonacél vágás, hajlítás.
CSEMPE, PADLÓ, CSAPTELEP
Ragasztók, habarcsok, beton.

ÉPÍTŐIPARI TERVEZÉS, FELELŐS MŰSZAKI VEZETÉS.

MINDIG KEDVEZŐ ÁRAK!

2143 Kistarcsa, Kossuth Lajos u. 27.
Tel.: **06-28/473-398** • mail: info@epitesianyag.hu
Nyitva: **H-P: 7^{30}-16^{00}, Szo.: 7^{30}-11^{30}**

Szerviz és Műszaki Ellenőrző Állomás

ISO 14001 • ISO 9001

- Személy- és tehergépjárművek javítása, szervizelése, helyszíni vizsgáztatása
- Tachográf hitelesítés
- Gépkocsik eredetiségvizsgálata
- Központi zsírozó feltöltése

JUKA JÁRMŰJAVÍTÓ BT.

KISTARCSA, Nagytarcsai út. 6.

Tel.: **06-28/506-086, 06-30/948-3424**

Vizsgasor: **06-30/650-0346, 06-30/650-0345**

Munkafelvétel: **06-30/650-0347**

www.jukabt.hu • jukabt@invitel.hu

Nap 19 Kft.

Nyitva
Hétfő-Csütörtök 8-17
Péntek 8-16 • Szombat 8-12

Felújításhoz, építkezéshez:

Szigetelőanyagok: Homlokzati szigetelés
Üveg- és Kőzetgyapot, Vízszigetelés
Gipszkarton, -Profilok, -Kiegészítők
Glettelőanyagok, Vékonyvakolatok
Külső vakolatok, színezők
Festékek, Lazúrok, Zománcok, Tetőfóliák

Dulux · Supralux · HAMMERITE · Sadolin · GRAYMIX · BACHL · KNAUF INSULATION · TYTAN PROFESSIONAL · BPB Rigips

2144 Kerepes, Szabadság u. 105.
06-28/490-613 • 06-30/991-3027
www.nap19.hu • nap19kft@gmail.com

GÉPKÖLCSÖNZŐ

ÉPÍTŐIPARI ÉS KERTI GÉPEK BÉRBEADÁSA

FŐ SZEZONÁLIS GÉPEINK:

- ágdarálók (különböző méretben)
- vésőgépek
- guruló állványok
- födémfúrók
- földmunkagépek
- beton és falcsiszolók

HA-KOS Kft. 2144 KEREPES, SZABADSÁG ÚT 77.

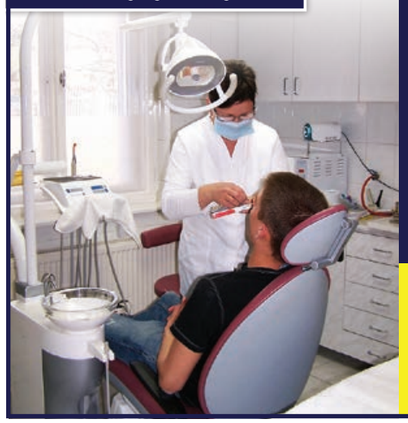
Nyitvatartási idő: H-P: 7-17; Sz: 8-12

Tel.: **+36 (30) 9-482-163**

R.H.Dental

Fogorvosi rendelők
és fogtechnikai laboratórium

RH dental
Minőségi fogászati szolgáltatások



Kistarcsa, Árpád vezér u. – Szt. László u. sarok

KISTARCSAI PRIVÁT RENDELÉSÜNK:

Dr. Répay Klára – hétfő és szerda: 16-20 óráig

DR. FARCZÁDI TÍMEA – kedd 8.30-12, szerda: 8.30-12, csütörtök és péntek: 14-20 óráig

A KORONAVÍRUS MIATT A KÖVETKEZŐ ÓVINTÉZKEDÉSEKET KELL BETARTANI:

- a váróban legalább másfél méteres távolságban lehet várakozni
- a vizsgálat előtt egy percig fertőtlenítő oldattal kell öblögetni

Bejelentkezés: **06-28-472-400** (munkaidőben)
06-30-251-61-60 és **06-30-823-34-64** (non-stop)
rhdental@rhdental.hu • www.rhdental.hu • www.szajapolas.com

AKCIÓS ÁRON, CIRKON HIDAK ÉS IMPLANTÁCIÓK!T

KOCSIS TÜZÉP Kistarcsa
KELOBIDA KFT.
Építhet ránk. Építsen velünk.

KISTARCSA,
Móra Ferenc utca 81.

Kérdése van? Hívjon minket!
06-28/552-675 • 06-20/561-1050

Nyitva tartás:
H-P: 7.00-16.00
Szo: 7.30-12.00

www.kocsistuzep.hu • kocsistuzep.kft@upcmail.hu

KERESSEN MINKET A FACEBOOKON IS!
www.facebook.com/kocsis.tuzep.kistarcsa

ÉPÍT? FELÚJÍT? ALAPTÓL A TETŐIG VEGYEN MINDENT EGY HELYEN!

TÉRKÖVEK
KÉSZLETRŐL SZÁLLÍTÁSSAL

- Zsalukövek
- Falazóelemek
- Habarcsok, vakolatok
- Cserepek
- Kéményrendszerek
- Térburkolatok
- Szigetelőanyagok

JÁRDALAPOK
KÜLÖNBÖZŐ SZÍNEKBEN

MINDEN, ami építőanyag

A Pannon Csoport TAGJA.

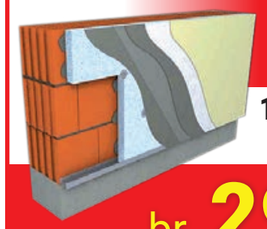
MÁR BANKKÁRTYÁVAL IS FIZETHET!

HŐSZIGET

HOMLOKZATI HŐSZIGETELÉS

KINGSTONE CHEMICALS

REVCO



AKCIÓ!

10 cm vastag komplett hőszigetelő rendszer

br. 2990 Ft/m²

Gipszkarton rendszerek, beltéri festékek, festő szerszámok, lazúrok, hőszigetelő rendszerek, Graphite barkácsgépek.

KISTARCSA, Nagytarcsai út 6.

06-70/945-5757, 06-30/625-6560 • info@hosziget.hu

VARGA AUTÓJAVÍTÓ
KISTARCSA

Csömör, Kistarcsa Határ út

Tel.: 06-30/9647-669

E-mail: vargaautojavito@gmail.com

NYITVATARTÁS: H-P: 8-17 óráig

- VIZSGÁZTATÁS
- JAVÍTÁS
- KLÍMA TÖLTÉS
- DIAGNOSZTIKA (motor, ABS, stb.)
- HIVATALOS BOSCH SZAKMŰHELY

Varga István magyar rally bajnok, autószerelő mester

Tisztelt Ügyfeleink!
Örömmel értesítjük Önöket, hogy bővítjük szolgáltatásainkat!
Hamarosan lehetőségük lesz **GUMISZERELÉS ÉS CENTRÍROZÁS** igénybevételére is! A fenti telefonszámon vagy személyesen érdeklődjenek!

3D computeres futóműállító technológia

Ezúton szeretnénk felhívni figyelmüket, hogy a vírus terjedésének megfékezése érdekében a gépjárműveik tisztaságára is legyenek szívesek nagyobb gondot fordítani!

KEREPES **Kerepes-Vet**
Állatorvosi rendelő • Állatpatika
2144 Kerepes, Szabadság út 65. (3-as főút)
Hétköznap: 9⁰⁰-20⁰⁰, szombaton 9⁰⁰-12³⁰
+36-30/44-999-18, +36-28/490-369

Dr. Horváth Bánk
Dr. Berényi Evelin
Dr. Plaszkony Adrienn
Dr. Ujvárossy Petra
Dr. Henter Áron
Dr. Lénárt Zoltán

NAGYTARCSA **Tarcsa-Vet**
Állatorvosi rendelő • Állatpatika
2142 Nagytarcsa, Rákóczi u. 71.
(Petőfi utcáról nyílik)
Hétköznap: 13⁰⁰-19⁰⁰
+36-30/43-999-75, +36-28/533-727

www.kerepesvet.hu • Facebook: KerepesVet • e-mail: info@kerepesvet.hu

HÁZIAS ÍZEK BOLTJA

OKTÓBERI AKCIÓINK!

Itt a hurka szezon!
- HÁZI HURKA,
- SÜTŐ KOLBÁSZ,
- DISZNÓSAJT KAPHATÓ!

Hurka – 1000 Ft/kg
Sütő kolbász – 1500 Ft/kg
Disznósajt – 2500 Ft/kg
Pacsirta házikolbász – 2900 Ft/kg

Étkezési utalvány és bankkártya elfogadás!

KISTARCSA, Hunyadi u. 8. (üzletsoron)
Nyitvatartás: hétfő zárva, kedd-péntek 8-18-ig, szombat 7-13
Tel.: **06-70-333-8336,** Megváltozott a FACEBOOK címük!
Facebook: **KISTARCSA HÁZIAS ÍZEK BOLTJA**
VÁRJUK SZERETETTEL KEDVES VÁSÁRLÓINKAT!

Kistarcsai **HÍRADÓ**

KISTARCSA VÁROS KÖZÉLETI TÁJÉKOZTATÓ LAPJA
Megjelenik a hónap utolsó hetében.
Kiadó: *Po-Ker Bt., 1173 Budapest, Székicsér u. 15.*
Felelős szerkesztő: *Polgár Gyula, gyulapolgar56@gmail.com, +36-20/966-1190*
Nyomda: *Pauker-Holding Kft. 1047 Budapest, Baross u. 11-15.*
Felelős vezető: *Varga Szilárd*
Megjelenik **5200 példányban.**
ISSN 1788-7291

A szerkesztőség fenntartja a jogot, hogy a beküldött írásokat a tartalom lényegi megváltoztatása nélkül, szerkesztett formában közölje. A lapban megjelent cikkeket a Kiadó írásbeli engedélye nélkül másolni, a lapot utánnyomni, sokszorosítani tilos. A lapban megjelenő hirdetések tartalmáért a Kiadó nem vállal felelősséget.

FENYVES SZOLÁRIUM
ORIGINAL

VÁLTOZATLANUL, MINDEN NAP VÁRJUK KEDVES VENDÉGEINKET!
NÁLUNK MINDIG SÜT A NAP!
Mélybarnító csokicsöveink, gyönyörű csokoládé barnára varázsolják bőrödet és feltöltenek D-vitaminnal.
Kedves személyzet, tisztaság, akciók, szuper krémek és gépek várnak!
GYERE ÉS TÖLTŐDJ FEL NÁLUNK, JÓT TESZ A KÜLSŐDNEK, BELSŐDNEK, HA BETÉRSZ HOZZÁNK! *BARNULJ JÓ HELYEN!*

ELKÖLTÖZTÜNK! ÚJ CÍMÜNK:
KISTARCSA, SZABADSÁG ÚT 2.
(A SHOP-STOP mellett.)
Kövess minket facebookon: ***Fenyves Szolárium***

Ruha Szaki
MINDEN AMI VARRÁS
varrónő

- *ruhajavítás*
- *méretre igazítás*
- *szűkítés, bővítés*
- *alja felhajtás*
- *cipzárcsere*
- *lakástextíliák varrása*
- *patentozás*

KISTARCSA, Eperjesi út 7.
Nyitvatartás: hétfőtől-csütörtökig telefonos időpont egyeztetéssel, P: 13⁰⁰–19⁰⁰, Szo-V: zárva
Telefon: **06-20/342-1101**

FONTOS INFORMÁCIÓK

KÖZPONTI TELEFONSZÁMOK

Mentők: 104 • Tűzoltók: 105 • Rendőrség: 107
Általános segélyhívó: 112
Központi tudakozó: 198

Polgármesteri Hivatal
2143 Kistarcsa, Szabadság út 48.
Központi telefonszám: +36 (28) 470-711,
hivatal@kistarcsa.hu,
Ügyfélfogadási idő:
hétfőn: 8.00-18.00 óra között,
szerdán: 8.00-16.00 óra között.

Juhász István polgármester
Tel.: +36 (28) 507-132
A polgármester ügyfélfogadási ideje:
a Polgármesteri Hivatalban minden hónap első és harmadik hétfőjén 16.00-18.00 között az előzetes időpont egyeztetést követően.
Előzetes időpont egyeztetés:
polgarmester@kistarcsa.hu, hivatal@kistarcsa.hu, +36 (28) 507-132, +36 (28) 470-711/211-es melléken keresztül.

dr. Gotthard Gábor jegyző
Tel.: +36 (28) 507-132,
A jegyző ügyfélfogadási ideje: a Polgármesteri Hivatalban minden hónap harmadik hét hétfőjén 16.00-18.00 között előzetes időpont egyeztetést követően.
Előzetes időpont egyeztetés:
hivatal@kistarcsa.hu, +36 (28) 507-132, +36 (28) 470-711/211-es melléken keresztül.

INTÉZMÉNYEK

Simándy József Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola
2143 Kistarcsa, Ifjúság tér 3.
Tel.: +36 (28) 470-390, +36 (28) 470-690
Igazgató: Jutasi-Varró Diána Ildikó
Titkárság: +36 (30) 295-2997,
E-mail: info@simandy.sulinet.hu,
Honlap: www.simandy.sulinet.hu

Kistarcsai Gesztenyés Óvoda
Óvodavezető: Gáspár Csabáné
Honlap: www.kistarcsaovi.hu
Cím: 2143 Kistarcsa, Eperjesi út 1.
Telefon és Fax: 06-28-470-745
E-mail: gesztenyes@kistarcsa.hu
Helyettes: Kisné Szabó Márta,
Lovas Attiláné

Kistarcsai Gesztenyés Óvoda Tölgyfa Tagóvodája
Cím: 2143 Kistarcsa, Széchenyi út 61.
Telefon és Fax: 06-28-470-246
E-mail:tolgyfaovoda@kistarcsa.hu
Tagóvodavezető: Szász Istvánné

Kistarcsai VMSK Városi, Művelődési, Sportközpont és Könyvtár Kft.
2143 Kistarcsa, Kossuth Lajos utca 23.
Tel.: +36 (20) 568-7598, info@vmsk.hu,
Ügyvezető: Pongrácz Viktória,
viktoria.pongracz@vmsk.hu

Kistarcsai KÖFE Közterület-fenntartó Kft.
2143 Kistarcsa, Kossuth Lajos utca 23.
Tel.: +36 (28) 470-119, E-mail: info@kkofe.hu,
Ügyvezető: Mira László,

HIVATALOK

Gödöllői Járási Kirendeltség
2143 Kistarcsa, Oázis üzlethá l. emelet
Telefonszám: +36 (70) 504-1286
Ügyfélfogadási idő: Hétfő: 08:00-12:00,
Szerda: 13:00-16:00

Postahivatal 2143 Kistarcsa, Iskola utca 8.
Tel.: 06-28/470-841, 06-28/470-609,
Honlap: http://posta.hu
Nyitva tartás: H: 8-18, K-Sze-Cs-P: 08-16

Zöldhatóság
Pest Megyei Kormányhivatal, Érdi Járási Hivatalának Környezetvédelmi Főosztálya
1072 Budapest, Nagy Diófa utca 10-12.
Telefonszám: +36 (1) 478-4400
E-mail: zoldhatosag@pest.gov.hu

KÖZBIZTONSÁG

Rendőrség
Kistarcsa Rendőrőrs 2143 Kistarcsa,
Deák Ferenc utca 3/A. Tel.: +36 (28) 470-801, fax: 06 (28) 470-801. Telefontanú: +36 (80) 555-111
SMS vonal hallássérülteknek: +36 (20) 9000-107
Kistarcsai körzeti megbízott: Bagdán Ádám r. őrmester Tel.: +36 (20) 313-7200

Polgárőrség
Kistarcsai Polgárőr Egyesület, Postacím:
2143 Kistarcsa, Pf. 70., Navratil István elnök

EGÉSZSÉGÜGY

Pest Megyei Flór Ferenc Kórház
2143 Kistarcsa, Semmelweis tér 1.
Tel.: +36 (28) 507-600, +36 (28) 507-700,
+36 (30) 396-2318, Fax: (28) 507-648, flor@florhosp.hu

Orvosi ügyelet
Ügyelet: +36 (70) 370-3104
2143 Kistarcsa, Batthyány u. 4/A.

Háziorvosok
Dr. Pintér Brigitta +36 (28) 501-031
Dr. László Lívia +36 (28) 501-032
Dr. Loján András +36 (28) 501-033
Dr. Kribusz Edgár +36 (28) 501-034
Labor (vérvétel): +36 (28) 501-035
Fogorvosi rendelő: +36 (28) 470-113
Védőnők: +36 (28) 471-794
Gyerekorvosok: +36 (28) 472-335

Gyógyszertár

Patrona Hungariae Gyógyszertár
2143 Kistarcsa, Hunyadi út 1.
Tel./Fax: +36 (28) 470-206, Nyitva tartás:
H-P.: 8:00-19:00, Sz.: 8:00-13:00, V: zárva

Flór Ferenc Gyógyszertár
2143 Kistarcsa, Semmelweis tér 1.
Tel.: +36 (28) 473-778,
Nyitva H-P.: 8:00-19:00, Sz-V: zárva

Völgy Patika
2143 Kistarcsa, Szabadság út 56/I.
Tel.: +36 (28) 999-615, Nyitva: H-V.: 0.00-24.00
E-mail: volgypatika@egyogyszer.hu

Alapszolgáltatási Központ
2143 Kistarcsa, Batthyány u. 2/a.
Intézményvezető: Pálfi Kálmánné, +36 (28) 742-083
E-mail cím: hello@alapszolg2143.hu

Jelzőrendszeres házi segítségnyújtás
+36-1/216-0505

Idősek nappali ellátása
Kistarcsa, Batthyány u. 2/a, 2143, Tel.:
+36 (28) 742-083, 06-20-568-7627, 06-20-442-7182

Védőnői Szolgálat
2143 Kistarcsa, Batthyány u. 4., Tel.: +36 (28) 471-794

Állatorvos

Kisállatrendelő
2143 Kistarcsa, Malom utca 2., Dr. Csizmadi Sándor
Telefonszám: +36-28/506-265, +36-30/951-8590

EGYHÁZAK

Református Egyházközség
2143 Kistarcsa, Hunyadi utca 17., Tel.: 06-30/638-4737
www.https://www.kistarcsaireformatus.hu/
e-mail: kistarcsairefgyul@gmail.com
Élő tv közvetítés: https://www.facebook.com/kistarcsairefgyul

Római Katolikus Egyházközség
2143 Kistarcsa, Széchenyi utca 13. +36-30/640-1359, +36-28/740-377, www.kistarcsa.plebania.hu, kistarcsa@communio.hu

Evangélikus Lelkész (gyülekezetplántálás)
2143 Kistarcsa, Szent László u. 2. Tel.: +36-20/778-1869

Kistarcsai temetkezés

SZIGÜ Temetkezés Cégcsoport
2143 Kistarcsa, Temető
Telefon: +36-30/331-8822 (éjjel-nappal hívható)

ŐSZI VIRÁGVÁSÁR!

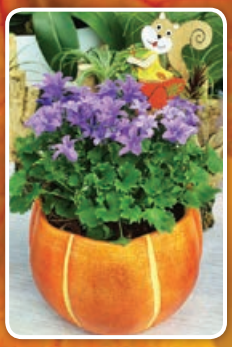
ÓRIÁSI VÁLASZÉKKAL

VÁRJUK KEDVES VÁSÁRLÓINKAT!

Mindenszentekre saját termesztésű SZÁLAS KRIZANTÉM rendelhető!

Gyümölcsfák október közepétől kaphatók!

MUSKÁTLI Garden
VIRÁGCENTER
www.muskatliviragcenter.hu



KISTARCSA

KEREPES Vasút u. 23.

(MOL kút mögött!)

Telefon: 06-20/9943-275

www.muskatliviragcenter.hu

Muskátli Garden Virágcenter Kerepes

Hétfő-Péntek: 8-18 óráig

Szo.: 8-15 óráig • Vas.: 8-13 óráig

Évelő – Télálló Évelők, Örökzöldek, Cserjék, Ciklámen, Árvácska, Krizantém, Csarabok, Virághagymák

Virágtápok, Növényvédő-szerek, Szerves-, műtrágyák, Virágföld kaphatók kertészetünkben!

Ha minőséget szeretne a Muskátli Gardent keresse!