

# GYÁLI *mi* ÚJSÁG

GYÁL VÁROS ÖNKORMÁNYZATÁNAK  
KÖZÉLETI ÉS INFORMÁCIÓS LAPJA

2026. január

Sikerekben gazdag, boldog új esztendőt kívánunk minden Kedves Olvasónknak!

„Szikrázik a hótenger,  
elkészült a hóember!  
Hótenger, hótenger,  
répa orrú hóember.”



14

**RÉG NEM LÁTOTT HAVAZÁS VÁLTOZTATTA  
KÉPESLAPBA ILLŐ MESEVILÁGGÁ GYÁLT**

# KÖZÉRDEKŰ ELÉRHETŐSÉGEK

- Városi Egészségügyi Központ** | Gyál, József Attila utca 1. | Tel.: 29/540-880
- Központi Orvosi Ügyelet** | Tel.: 1830
- Védőnői Szolgálat** | Gyál, Körösi út 136. | Tel.: 06-29/344-099
- Aranyág Gyógyszertár** | Gyál, Körösi út 38. | Tel.: 06-29/540-830  
**Déryné non-stop Gyógyszertár** | Gyál, Déryné udvar mellett Tel.: 06-29/740-389
- Fagyöngy Gyógyszertár** | Gyál, József Attila utca 2/a. | Tel.: 06-29/341-598  
**Gyál-Liget Gyógyszertár** | Gyál, Vecsési út 46. | Tel.: 06-29/344-123
- Gyáli Rendőrőrs** | Gyál, Kisfaludy utca 1. | Tel.: 06-29/560-485
- FEGY-Polgárőr és Tűzoltó Egyesület Gyál**  
 Gyál, Bajcsy-Zsilinszky u. 93. | Tel.: 06-29/340-333
- Gyál közigazgatási területén jelentkező közvilágítási hibák bejelentése:**  
 Gyáli Polgármesteri Hivatal Portaszolgálat  
 E-mail: kozvilagitas@gyal.hu | Tel.: 06-29/540-930
- Gyáli Polgármesteri Hivatal ügyfélfogadási rendje:** | Gyál, Körösi út 112-114.  
 Hétfő: 8:00 - 12:00 | Szerda: 12:30 - 17:45 | Tel.: 06-29/540-930
- Gyáli Járási Hivatal területén működő Kormányablak ügyfélszolgálat:**  
 Gyál, Somogyi Béla utca 2.  
 Hétfő: 08:00 - 18:00 | Kedd: 08:00 - 16:00 | Szerda: 11:00 - 19:00  
 Csütörtök: 09:00 - 16:00 | Péntek: 08:00 - 14:00 | Tel.: 1818
- Kertváros Szociális Központ**  
 Gyál, Rákóczi Ferenc utca 42-46. | Tel.: 06-29/345-487  
 Hétfő, kedd, csütörtök: 08:00 - 15:30 | Szerda: 08:00 - 18:00  
 Péntek: 08:00 - 13:00 + krízis ügyelet
- Gyál közigazgatási területén jelentkező úthibák bejelentése:**  
 E-mail: info@varosuzemeltetes-gyal.hu
- Gyepmester elérhetősége:** Tel.: 06-70/334-6094  
 Hétfőtől - Péntekig 7:30 - 15:30

## A TARTALOMBÓL

- 4 GYÁLI ÉLET PROGRAM**  
 Ajándécsomaggal köszöntötte az önkormányzat a gyáli szépkorúakat
- 6 KÖRNYEZETÜNK**  
 Térségi együttműködés az illegális hulladéklerakás ellen
- 9 KÖZÉLET**  
 Átadták a diákoknak a Gyáli Közművelődésért Díjakat
- 10 HIVATAL**  
 Év végi jutalmak Gyálon
- 12 KÖZTÜNK ÉLNEK**  
 Ináncsi Ágnes: Gyál díjazott üzletvezetője
- 20 SPORT**  
 Egy tősgyökeres gyáli édesanya útja a fitnessversenyek világáig
- 24 HAGYOMÁNYŐRZŐ**  
 Farsang: Télbúcsúztató vidámság a nagybőjt előtt
- 27 KÖZTÜNK ÉLNEK**  
 A gyógyítás számára maga az élet

# Boldog Új Évet, Gyál!

Egy új esztendő kezdete mindig különleges időszak: egyszerre ad lehetőséget a számvetésre és a reményre. Ilyenkor megállunk egy rövid időre, végiggondoljuk, mi minden történt velünk, a családdal, a közösségünkkel az óévben, és csendben megfogalmazzuk, mit szeretnénk másként, jobban, szebben a következő hónapokban.

Gyál az elmúlt évben is sokszor bizonyította, hogy egy összetartó, dolgozó város. Köszönöm mindenkinek, aki a munkájával, figyelmével, türelmével és segítőkészségével hozzájárult ahhoz, hogy otthonos, biztonságos kertvárosi környezetben élhessünk. Köszönöm a város intézményeiben dolgozók helytállását, a civil közösségek aktivitását, a vállalkozók erőfeszítéseit, és minden gyáli család mindennapi kitarását, hiszen ezekből a mindennapi, sokszor csendes tettekből épül a városunk.

A 2026-os év különleges lesz abból a szempontból is, hogy országgyűlési választások elé nézünk. A közélet ilyenkor hangosabb, a vélemények élesebbek, a viták szenvedélyesebbek. Éppen ezért szeretném kérni Önöket: őrizzük meg a higgadságunkat, és emberként viselkedjünk akkor is, ha valaki másképp látja a világot, más politikai véleményen van. A szomszédunk, a kollégánk, a rokonunk, a boltban a pult másik oldalán álló ember ugyanolyan mint mi, és ugyanúgy tiszteletet érdemel. A vita lehet kulturált, a különbség lehet érték, és a közös célunk akkor is közös marad: hogy a városunk fejlődjön, a családjaink biztonságban legyenek, a gyermekeinknek pedig stabil jövőt tudjunk építeni.

És van valami, ami talán mindennél fontosabb lenne. Az adventi gyertyagyújtásnál is így fogalmaztam, és most, az új év küszöbén is ugyanezt kívánom mindannyiunknak:

**„Legyen béke, a többi majd megoldjuk!”**

Mert ha béke van a lelkünkben, a kapcsolatainkban, a világban, akkor van erőnk dolgozni, tervezni, segíteni, építkezni.

Kívánok Önöknek 2026-ra jó egészséget, örömteli hétköznapiakat, családi harmóniát és sok apró, de biztos kapaszkodót: egymás mosolyát, megértését, támogatását.

Legyen ez az év derűsebb, nyugodtabb, emberibb, és hozzon mindannyiunk számára új lehetőségeket Gyálon.

Boldog új évet kívánok!

Tisztelettel:

**Pápai Mihály**  
 polgármester

Tisztelettel meghívjuk Önt a

## Magyar Kultúra Napja

alkalmából rendezett ünnepi programra és gálaműsorra, amelyre

**2026. január 22-én, csütörtökön, 17.00 órától** az Arany János Közösségi Ház és Városi Könyvtárban kerül sor.

### Ünnepi program és gálaműsor:

- XXXIV. Gyáli Téli Tárlat díjazott alkotóinak csoportos kiállítása

### Városi ünnepség a Színházteremben:

- Dr. Szűcs Lajos országgyűlési képviselő ünnepi beszéde
- a Gyáli Közművelődésért Díj átadása
- gyáli oktatási és nevelési intézmények és művészeti csoportok ünnepi fellépése



## GYÁLI **me** ÚJSÁG

### Impresszum

**Kiadja:** Arany János Közösségi Ház és Városi Könyvtár

**Felelős kiadó:** az Arany János Közösségi Ház és Városi Könyvtár igazgatója

**Főszerkesztő:** Veres Sándor  
**Szerkesztő:** Suhajda Yvett  
**E-mail:** szerkesztoseg@gyal.hu

Megjelenik havonta 8 500 példányban.

**Terjesztés:** Gyál Városfejlesztési és Városüzemeltetési Nonprofit Kft. Gyál, Rákóczi Ferenc utca 44.

**Lapzárta:** minden hónap 25. napja.

ISSN 3004-1767



Bár a csomag kézzelfogható ajándék, az igazi értéke mégis az üzenet: az idősök tapasztalata, történetei, jelenléte a város közös kincse. A gyáli szépkorúak köszöntése ezért több, mint ünnepi gesztus: tiszteletadás és egyben emlékeztető is arra, hogy a törődés a mindennapokban kezdődik.



A karácsonyi ajándécsomagban idén először egy különleges ajándékot is találtak a szépkorúak: gyáli óvodások saját készítésű rajzaikkal kívántak nekik boldog karácsonyt

#### Az önkormányzat által nyújtott támogatások, célzott programok, amelyek kifejezetten az időseket segítik:

- 65 év felett a szemétszállítási díjat az önkormányzat átvállalja,
- 65 év alatti nyugdíjasoknak 1000 Ft egy évre a könyvtári tagság,
- 65 év felett a könyvtári tagság ingyenes,
- a helyi esélyegyenlőségi program keretében ingyenes digitális tanfolyam nyugdíjasoknak, amelyet az önkormányzat biztosít,
- a nyugdíjas civil szervezetek működéséhez a közösségi ház ingyen biztosít teret 3 órán keresztül,
- Gyáli Szépkorú Program: a 90., 95., 100. életévüket betöltött gyáli idős személyeket virágcsokorral, és ajándécsomaggal, valamint minden év decemberében karácsonyi csomaggal köszöntjük,
- a Kertváros Önkormányzati Társulás, – amelynek önkormányzatunk is fenntartója – által létrehozott Kertváros Szociális Központ, amely család- és gyermekjóléti, valamint szociális alapszolgáltatások keretében a szociális étkeztetést, házi segítségnyújtást, jelzőrendszeres házi segítségnyújtást, valamint az idősök és demens betegek nappali ellátását végzi a társulás tagjai, így a gyáli idős személyek részére,
- az önkormányzati fenntartású Gyáli Idősök Klubja, amelyben kiemelt figyelmet kap a demens személyek gondozása,
- az idősök világnapján az önkormányzat szervezésében újítják meg házassági fogadalmukat a jubiláló házaspárok.

## AJÁNDÉKCSOMAGGAL KÖSZÖNTÖTTE AZ ÖNKORMÁNYZAT A GYÁLI SZÉPKORÚAKAT

**A Gyáli Szépkorú Program keretein belül a város önkormányzata minden decemberben karácsonyi ajándécsomaggal köszönti azokat a gyáliakat, akik betöltötték a 90. életévüket.**

Az évek során szép hagyománnyá vált Gyálon, hogy az önkormányzat karácsony közeledtével külön figyelmet fordít a város legidősebb lakóira. Az év végi köszöntés ezúttal is személyes formát öltött: karácsony előtt mintegy száz ajándécsomagot osztottak szét az önkormányzati képviselők, akik házhoz vittek a meglepetéseket a 90 éven felüli szépkorúaknak.

A kezdeményezés nem pusztán az ajándékról szól. Ezek a látogatások alkalmat teremtenek arra is, hogy a képviselők leüljenek az idősekkel beszélgetni, és a tapasztalatok szerint ez legalább annyira fontos, mint maga a csomag. A szépkorúak szívesen mesélnek a régmúlt időről, felidéznek régi hagyományokat, szokásokat, családi történeteket, amelyek gyakran igazi útravalóul szolgálnak a fiatalabb generációknak. Egy-egy ilyen találkozás sokszor többet ad, mint amit elsőre gondolnánk: hidat épít múlt és jelen között, és erősíti a közösség összetartozását.

Noha a tapasztalatok alapján a gyáli szépkorúak többsége szerető és gondoskodó családja körében él, sajnos akadnak olya-

nok is, akiknek ritkán adódik lehetőségük arra, hogy valakivel megosszák gondolataikat, érzéseiket. Nekik különösen sokat jelent a találkozás, egy kedves szó, egy kis beszélgetés, az a fajta törődés, amely nem intézkedés, hanem emberi jelenlét.

Az ünnepi időszak ráadásul mindig érzékenyebb: ilyenkor erősebben megmutatkozhat a magány, a hiányérzet, vagy éppen az, mennyit jelent egy-egy látogatás. Éppen ezért az önkormányzat is arra biztat mindenkit, hogy decemberben – és persze az év többi részében is – fordítsunk még több figyelmet idős, egyedül élő rokonainkra, ismerőseinkre. Egy rövid telefonhívás, egy személyes látogatás, egy közös tea sokszor többet ér bármilyen ajándéknál: azt üzeni, hogy nincsenek egyedül.

A karácsonyi ajándécsomag ugyanakkor csak az egyik eleme annak a gondoskodásnak, amellyel a város egész évben igyekszik támogatni a gyáli nyugdíjasokat. Az önkormányzati szemlélet része, hogy az idősek ne csak az ünnepeken kapjanak figyelmet, hanem a hétköznapokban is számíthassanak segítségre.

## A VÁROSVEZETÉS GONDOSKODÁSA EGY ÉLETEN ÁT ELKÍSÉR

Gyáli élet  
PROGRAM



Részletek:  
[www.gyal.hu/gyalieletprogram](http://www.gyal.hu/gyalieletprogram)





## TÉRSÉGI EGYÜTTMŰKÖDÉS AZ ILLEGÁLIS HULLADÉKLERAKÁS ELLEN



Pápai Mihály polgármester kezdeményezésére térségi összefogás indult az illegális hulladéklerakás visszaszorítására. November 20-án egyeztetést tartottak egy olyan védelmi rendszer kialakításáról, amely több település együttműködésére épít, és a hatékonyabb fellépést szolgálja a környezetszennyezéssel szemben.

A megbeszélésen Gyált **Pápai Mihály** polgármester képviselte, Vecsés részéről **Rózsa Balázs**, a Közbiztonsági és Környezetvédelmi Osztály vezetője vett részt, Alsónémedit **dr. Tüske Zoltán** polgármester, Felsőpakonyt pedig **Nagy János** polgármester képviselte. A találkozót követően Soroksár polgármestere, **Bese Ferenc** is jelezte, hogy a XXIII. kerület csatlakozik a kezdeményezéshez.

Az együttműködés célja egy olyan **térségi védelmi rendszer** létrehozása, amely a jelenleginél jóval **hatékonyabban képes fellépni az illegális hulladéklerakás ellen.**

Ennek része többek között:

- a településeken átívelő járműmozgások követése,
- a különösen veszélyeztetett pontok azonosítása,
- a meglévő kamerarendszerek fejlesztése, bővítése, valamint
- az egyes települések rendszereinek összehangolása.

A polgármester kiemelte: az illegális hulladéklerakás nem áll meg a közigazgatási határoknál, ezért a védekezés sem szűkülhet egyetlen településre. **„Az illegális hulladék nem áll meg a közigazgatási határoknál, ezért mi sem határookban gondolkodunk. Csak összefogva érhetünk el valódi eredményeket”** – hangsúlyozta.

A részt vevő települések a következő időszakban közösen dolgoznak ki konkrét intézkedési tervet, amely tartalmazza majd a szükséges technikai fejlesztéseket, az adatmegosztás és együttműködés részleteit, valamint a hatóságokkal való szorosabb koordináció kereteit is.

A közös cél egy tisztább, rendezettebb, biztonságosabb környezet megteremtése a térség valamennyi lakója számára. A polgármester zárásként jelezte: **„Dolgozunk tovább a közös célért!”**

A további fejleményekről folyamatosan tájékoztatjuk majd a lakosságot.



## AZ ADVENTI IDŐSZAK LEGFELEMELŐBB PILLANATAI

**Az adventi időszak igazi értéke a közösségi élményekben és a meg-hitt együttlétekben van: azokban a pillanatokban, amikor a várakozás varázsát együtt élhetjük meg. Ezt tette idén is teljessé a közösségi ház, amely sokszínű és változatos programokkal fogadta vendégeit. Az ünnepi készülődés legmeghittebb alkalmai ezúttal is a vasárnapi gyertyagyújtások voltak.**

Ahogy azt már megszokhattuk, az ünnepi időszakban díszkivilágításba öltözött a városközpont: fények ragyogtak a polgármesteri hivatal előtti téren, és ünnepi fényben tündökölt a Gyál felső állomáson található kismozdony is, amely az elmúlt évek során a gyerekek és a felnőttek egyik kedvenc adventi látványosságává vált. A közösségi ház előtt idén is felállították a „mindenki karácsonyfáját”, amely a közösség összetartozásának jelképe. A város ezúttal a Daruka család felajánlásának kö-

szönhette a gyönyörű fenyőfát, amely köré estéről estére összegyűlhetnek a gyáliak, hogy közösen hangolódjanak az ünnepre.

Az Advent Gyálon programsorozat keretében idén is ellátogatott hozzánk a lappföldi Mikulás, koncertek, kézműves foglalkozások, gyerekprogramok, közösségi események és további ünnepváró rendezvények várták az érdeklődőket, hogy minden korosztály megtalálja a számára legkedvesebb elfoglaltságot.



A harmadik gyertya december 14-én lobbant fel az Arany János Községi Ház és Városi Könyvtárban, a Gyáli Kodály Zoltán Alapfokú Művészeti Iskola adventi hangversenyén, ahol **dr. Szűcs Lajos** országgyűlési képviselő gyújtotta meg a lángot.



November 30-án advent első vasárnapján a Gyáli Református Templomban **Nagy József Elek** alpolgármester gyújtotta meg az első gyertyát a város adventi koszorúján. Az ünnepi műsorról Törő Károlyné Fancsali Emőke kántor gondoskodott.



Advent második vasárnapján, december 7-én, a Gyáli Katolikus Templomban gyújtotta meg a második gyertyát **Marjainé dr. Szerényi Zsuzsanna** önkormányzati képviselő.



A negyedik gyertyát december 21-én szintén a közösségi házban gyújtotta meg **Pápai Mihály** polgármester, a Gyál Városi Fúvószenekar hagyományos adventi koncertjén.



A kép illusztráció

**25 000 FORINT HELYETT IDÉN MÁR 50 000 FORINT TÁMOGATÁS FÉLÉVENTE!**

## GYÁLI EGYETEMISTA PROGRAM

MEGDUPLÁZÓDOTT A TÁMOGATÁSI ÖSSZEG

**A Gyáli Egyetemista Program keretében 50.000.- Ft/félév támogatásban részesülhet minden gyáli állandó lakóhellyel rendelkező felsőoktatási intézményben (nappali vagy levelező) tanulmányokat folytató, illetve végzős hallgató.**

Az 50.000.-Ft összegű támogatásban azok a diákok részesülhetnek, akik az adott (2025/2026/1 őszi) tanulmányi félévet legalább 25 kreditpont megszerzésével igazoltan teljesítették és a következő (2025/2026/2 tavaszi) félévet megkezdték. Végzős hallgatók esetében a jogosultság feltétele a diploma megszerzése és annak bemutatása. A támogatás az alábbi dokumentumok benyújtásával igényelhető:

1. felsőoktatási intézmény tanulmányi osztálya által hitelesített leckekönyv kivonat (a 2025/2026/1 őszi félévről, 25 kreditpont megszerzése),
2. diákigazolvány bemutatása vagy nyilatkozat a felsőoktatási intézménnyel kialakított hallgatói jogviszony fennállásáról és annak tartalmáról (2025/2026/2 tavaszi félév),
3. bankszámla-nyilatkozat (ahová a pályázó a támogatás utalását kéri),
4. fellebbezési jogról lemondó nyilatkozat,
5. laccímet igazoló hatósági igazolvány („laccímkártya”) bemutatása.

A pályázók támogatási igényüket az őszi félév tekintetében **2026. február 25.** napjáig, ügyfélfogadási időben, (hétfő: 8:00-12:00, szerda: 12:30-17:45) a fentebb részletezett dokumentumok benyújtásával jelezhetik.

Bővebb felvilágosítást Papp Józsefnétől a 06-29/544-138 telefonszámon vagy a papp.zsuzsanna@gyal.hu e-mail címen kérhetnek.

A támogatási igény benyújtható személyes megjelenés mellőzésével a fentebb részletezett dokumentumok hiánytalan megküldésével **elektronikus úton** (<https://epapir.gov.hu/>) ügyfélkapun keresztül Gyál Város Önkormányzata felé. (témacsoport: Önkormányzati Igazgatás, ügytípus: Szociális ügyek, címzett: Gyál Város Önkormányzata, levél tárgya: Gyáli Egyetemista Program). Fontos, hogy a hatályos jogszabályok alapján az e-mail nem alkalmas a kérelmek befogadására, ennek okán csak a személyesen és ügyfélkapun keresztül beérkezett kérelem bírálható el.

Amennyiben az elektronikus benyújtást választja, kérjük, hogy elérhetőségi adatait (**telefonszám, e-mail cím**) legyen szíves megadni az esetlegesen felmerülő kérdések minél gyorsabb tisztázása érdekében.

## ÁTADTÁK A DIÁKOKNAK A GYÁLI KÖZMŰVELŐDÉSÉRT DÍJAKAT

Gyál Város Önkormányzata 2003 óta minden évben elismerésben részesíti azokat a személyeket, akik kiemelkedő közösségi munkájukkal és aktív részvételükkel hozzájárulnak a település közművelődési és kulturális színvonalának emeléséhez. Az önkormányzat a díjjal évről évre „láthatóvá teszi” azokat, akik a háttérben tartják életben a közösségi kultúrát: szerveznek, bevonnak, összekötnek embereket.

A 2025-ös év kitüntetett diákjai december 10-én a polgármesteri hivatal tanácstermében vehették át az elismerést **Nagy**

**József Elek** alpolgármestertől és **Kiss Anita**, az Oktatási és Kulturális Bizottság elnökétől, ami önmagában is üzenet: a fiatalok munkája nem „kedves plusz”, hanem a város jövőjének része.

A város hagyományai szerint decemberben a Gyáli Közművelődésért Díj ifjú díjazottjai vehették át a kitüntetést, míg a felnőtt kitüntetett 2026 januárjában, az Arany János Közösségi Ház és Városi Könyvtárban, a Magyar Kultúra Napján veheti át az elismerést.



**Gajdos Máté Bence**  
Gyáli Ady Endre  
Általános Iskola - 8.a



**Szoboszlai Dóra**  
Gyáli Ady Endre  
Általános Iskola - 8.b



**Bauer Balázs**  
Gyáli Bartók Béla  
Általános Iskola - 8.a



**Dóczy Máté**  
Gyáli Bartók Béla  
Általános Iskola - 8.a



**Poroszkai Noémi**  
Gyáli Zrínyi Miklós  
Általános Iskola - 8.b



**Bánóczy Réka**  
Gyáli Zrínyi Miklós  
Általános Iskola - 8.a



**Rónyai Viktória Tamara**  
Érdi SZC Eötvös  
József Technikum - 12.b



**Molnár Roland Vilmos**  
Érdi SZC Eötvös  
József Technikum - 12.a



**Tóth Brigitta Izabella**  
Gyáli Kodály Zoltán  
AMI - szaxofon szak



**Horváth Ténia Anna**  
Gyáli Kodály Zoltán  
AMI - zongora szak



2025-ben összesen **685 fő** részesült év végi elismerésben Gyálon, és csaknem **465 millió** forintot fordított erre a célra az önkormányzat.

## A KÖZÖS CÉLOKÉRT VÉGZETT MUNKA ÉRTÉK ÉV VÉGI JUTALMAK GYÁLON

Gyál Város Önkormányzata hosszú évek óta következetesen arra törekszik, hogy a felelős gazdálkodás és a stabil költségvetési tervezés ne csak számokban, hanem kézzelfogható közösségi eredményekben is megmutatkozzon. Ennek egyik legembarkozóbb példája az év végi jutalmazás hagyománya, amely 2025-ben is folytatódott: az önkormányzat nemcsak a saját fenntartásában működő intézmények dolgozóit részesítette elismerésben, hanem a városban dolgozó, mindennapjaink működését biztosító további szervezetek munkatársait is. A jutalomból a városüzemeltetési kft. alkalmazottai, az iskolák dolgozói, a pedagógiai szakszolgálat, a rendőrség és a szociális központ munkatársai egyaránt részesültek, ami jól jelzi: a város vezetése a közszolgálatot egységben látja, és a háttérben végzett, sokszor észrevétlen munka értékét is elismeri.

**2025-ben összesen 685 fő** részesült év végi elismerésben Gyálon, és csaknem **465 millió** forintot fordított erre a célra az önkormányzat.

Összességében tehát elmondható, hogy mindenki aki a város működéséért dolgozik Gyálon, 2 havi munkabérnek megfelelő jutalomban részesült, ez az összeg a nagyobb felelősséggel növekedett, így az intézményvezetők 3 havi munkabérnek megfelelő jutalmat kaptak, a felsővezetés pedig 4 havit.

Azokban az intézményekben, ahol nem az önkormányzat a fenntartó (iskolák, védőnők, rendőrök) 30 000 Ft értékű utalvány formájában kapták meg a dolgozók az év végi jutalmat, a vezető pozí-

ciókhoz azonban itt is magasabb értékű utalvány társult.

A gyáli év végi jutalmazás túlmutat a pénzbeli vagy tárgyi elismerésen: arról szól, hogy a mindennapi szolgálatot végző emberek számítanak, a munkájuknak van visszhangja, és a város közössége értékeli az erőfeszítéseiket. Ez a szemlélet erősíti a bizalmat, a munka megbecsülését és a városhoz való kötődést is, hiszen ahol kimondják a köszönetet, ott könnyebb együtt dolgozni a közös célokért.



A kép illusztráció

## SEGÍTSÉG EGY KARNYÚJTÁSNYIRA

**A véradás az egyik legegyszerűbb, mégis legértékesebb segítségnyújtási forma: néhány perc odafigyeléssel akár életek is megmenthetők, hiszen a kórházakban nap mint nap szükség van vérkészítményekre balesetek, műtétek vagy súlyos betegségek kezelése során.**

Gyálon évek óta kiemelkedően sokan élnek a véradás lehetőségével: a Magyar Vöröskereszt tapasztalatai szerint a környéken jellemzően 30–40 fő vesz részt egy-egy véradáson, Gyálon viszont tartósan „100 fő körül” alakul a részvétel.

A kiemelkedő gyáli aktivitást a Magyar Vöröskereszt országos szinten is észrevette: 2021-ben Véradó Mozgalom Támogatói Oklevéllel ismerte el a Magyar Vöröskereszt a gyáli közösségi ház tevékenységét, 2022-ben pedig a Véradók napja alkalmából rendezett budapesti ünnepségen a település nevében Nagy József Elek alpolgármester „Véradó Mozgalomért Ezüst Emlékérmet” vehetett át, az indoklás pedig kifejezetten a gyáli véradások eredményességét, az önkormányzat következetes népszerűsítő munkáját és a példamutatást emelte ki.

A városban évente négy alkalommal szerveznek véradást, a négy helyi eseményen összesen így mintegy 400-an adnak vért – ez a Vöröskereszt kommu-

nikációja szerint évente több mint ezer embernek jelenthet segítséget a vérkészítmények révén.

A véradás helyi jelentőségét jól mutatja, hogy 2025-ben már közel 500 önkéntes vett részt ilyen alkalmakon, ezzel is hozzájárulva ahhoz, hogy a rászorulóknak időben megkaphassák az életmentő vérkészítményeket – ez a szám egyszerre jelzi a város összetartását és a mindennapi, csendes segítségnyújtás erejét.

Ezek a számok különösen beszédesek, mert a véradás mögött mindig személyes döntés áll: valaki időt szán rá, elmegy, és a saját kényelmét félretelve segít egy ismeretlennek.

A véradók önzetlen hozzájárulását Gyál Város Önkormányzata idén is ajándékcso-maggal köszöni meg: a véradás után minden résztvevő egy gondosan összeállított csomagot kap, amely almát, diákcsemegét, alma- vagy narancslevet, rizschipset, valamint Gyál-logós tollakat tartalmaz.

Az ajándék a véradás utáni regenerálódást segíti, és jelképesen azt is kifejezi, hogy a város megbecsüli azokat, akik önként és rendszeresen tesznek másokért, sokszor úgy, hogy nem is tudják, kinek az életét könnyítik meg – vagy éppen mentik meg.

Mindez együtt adja ki azt a gyáli „véradó-kultúrát”, amelyre joggal lehet büszke a város: a véradás itt nem ritka alkalom, hanem közösségi reflex. És miközben a legfontosabb elismerés mindig az, hogy valaki időben megkapja a szükséges vérkészítményt, a Vöröskereszt díjai is azt üzenik: Gyál példája máshol is követendő.

**Gyálban 2026-ban négy alkalommal nyílik lehetőség véradásra a Magyar Vöröskereszt szervezésében, a Gyáli Arany János Községi Ház és Városi Könyvtárban:**

- 2026. január 16. (péntek) 10–18 óra
- 2026. április 10. (péntek) 10–18 óra
- 2026. július 17. (péntek) 10–18 óra
- 2026. október 16. (péntek) 10–18 óra

Ináncsi Ágnessel beszélgettünk:

# GYÁL DÍJAZOTT ÜZLETVEZETŐJE

AKINEK NÉV SZERINT KÖSZÖNNEK A VÁSÁRLÓK

**A dm gyáli üzletvezetőjét idén a szakma egyik legrangosabb elismerésével tüntették ki: átvehette a Magyar Kereskedelemért Nagydíjat, amelyet évente országosan mindössze tizenegy kereskedelmi szakember kaphat meg. Ez a díj azonban nem pusztán szakmai siker. A hosszú, következetesen végigjárt út, a hozzáállás és az emberi minőség visszaigazolása.**

Ágnes Kőbányán született, 2017 óta él Gyálon. Negyvenhárom éves, büszke édesanya: 21 éves fia vendéglátás-turizmus szakon tanul az egyetemen. Pályáját 24 évvel ezelőtt kezdte a dm-nél, a West-end City Centerben. Több budapesti üzletben dolgozott, a Gyömrői úton és az Árkád üzletben, később Vecsésen is, míg végül Gyálon találta meg azt a helyet, amelyet ma már valóban otthonának érez.

Könyvelői és pénzügyi ügyintézői végzettsége ellenére hamar felismerte, hogy nem az íróasztal melletti munka az ő világa. „A számok helyett az emberek és a mozgás éltet, ez vitt előre a kereskedelembe” – vallja.

Ágnes szerint a dm nem véletlenül viseli a „legjobb női munkahely” címet. „Családcentrikus, emberséges vállalat, ahol a kollégák számíthatnak egymásra” – magyarázza. Nyolcfős csapatot vezet, és fontos számára, hogy mindenki érezze: a közös munka érték. „A díj nemcsak az enyém, hanem a csapatomé is, hiszen egy boltot nem lehet egyedül a hátunkon vinni.” – hangsúlyozza.

Különösen nagy hangsúlyt fektet a gyákkornokok mentorálására. „A szakma szeretetét, az emberséget és a vásárlók iránti tiszteletet tovább kell adni a fiataloknak, ez fontos célom mindig, amikor egy pályakezdő jön hozzánk” – mondja lelkesen.

Ágnes azok közé a kereskedelmi szakemberek közé tartozik, akikhez nemcsak vásárolni járnak az emberek. Sok törzsvásárló név szerint köszönti, mások megosztják vele mindennapi örömeiket és gondjaikat is. Ez a fajta bizalom nem tanítható, nem utasítás kérdése, személyiségből fakad.

A Magyar Kereskedelemért Nagydíj híre váratlanul érte. Területi vezetője hívta fel azzal, hogy különleges elismerésben részesül. Maximalista alkatként először maga is kétkelkedett.

„Nem volt sosem nagy önbizalmam. A díj most visszaigazolta, hogy jól dolgoztam – ez különösen fontos számomra” – fogalmazza meg.

Külön öröm számára, hogy ezt az elismerést már gyáli üzletvezetőként kapta meg, abban a közösségben, ahol valóban otthon érzi magát.

A díj kapcsán Pápai Mihály polgármester is személyesen gratulált neki munkahelyén, egy csokor virággal és egy ajándékutalvánnyal köszöntve. „Ez a gesztus sokat jelentett, jóleső érzés, hogy a város is értékeli a munkámat.”

Ágnes energikus, céltudatos, mindig mozgásban van. „Otthon súlyzókkal edzek, kirándulok, zenét hallgatok, rossz időben pedig sorozatokat nézek – ez tart fitten” – árulja el. A ház körüli teendőknél is magabiztosan helytáll, határozott, talpraesett, inspiráló nő.

A díj nem változtatta meg, inkább megerősítette abban, amit mindig is vallott: becsülettel, alázattal és szívvel kell dolgozni.

„Ugyanígy szeretném folytatni: tanítani a fiatalokat, segíteni a csapatot, és min-



den nap örömmel bemenni dolgozni. Ez a lényeg.”

A gyáli üzlet látogatói már tudják: amíg Ináncsi Ágnes ott van, a dm egy olyan üzlet, amely egyszerre közösségi tér is. Gyáli városa büszke rá, és köszönetet mond azért, hogy munkájával nap mint nap emeli a helyi szolgáltatások színvonalát.

Az elismeréshez szívből gratulálunk!

## GYÁLI INNOVÁCIÓ A NEMZETKÖZI PIACON

A POLINVENT FEJLESZTÉSE ÚJ KORSZAKOT NYITHAT A KOMPOZITANYAG-GYÁRTÁSBAN



Új fejezet nyílt a kompozitanyagok fejlesztésében egy gyáli vállalkozás innovációjának köszönhetően. A Polinvent Kft. olyan kutatás-fejlesztési projektet indított el, amely nemcsak iparági szinten számít áttörésnek, hanem Magyarország technológiai jelenlétét is erősíti a nemzetközi piacon.

A fejlesztés a Széchenyi Terv Plusz program keretében valósul meg, 427,96 millió forint vissza nem térítendő európai uniós támogatással, a GINOP\_PLUSZ-2.1.1-24 „Fókuszterületi innovációs projektek támogatása” pályázat keretében, az Európai Unió támogatásával és a magyar állam társfinanszírozásával.

A projekt középpontjában egy új, UV-fényre térhálósodó műgyanta, az erre épülő prepeg kompozit alapanyagok, valamint az ezekhez szükséges

gyártási technológia kifejlesztése áll. Az innovatív anyagrendszer egyik legnagyobb előnye, hogy az UV-fény hatására szinte azonnal kikeményedik, nem igényel magas hőmérsékletet vagy oldószert, így feldolgozása gyorsabb, precízebb, energiahatékonyabb és környezetkímélőbb a jelenleg alkalmazott megoldásoknál.

A fejlesztés jelentős előrelépést hozhat több iparágban is. Az új gyanta és kompozit rendszer alkalmazható például a csővezeték-rehabilitációban (CIPP), az építőiparban, de a technológia szélesebb körben is új távlatokat nyithat az autóiparban, a repülőgépiparban és az elektronikában. Mindez különösen nagy jelentőséggel bír egy olyan globális piacon, ahol az ipari műgyanták forgalma meghaladja a 8 milliárd dollárt, a kompozit anyagok piaca pedig a következő években akár a 160 milliárd dollárt is elérheti.

A Polinvent fejlesztési portfóliója azonban nemcsak alapanyag-innovációkból áll. A vállalat egyik már működő, nemzetközileg is figyelemre méltó megoldása a Sewerbot, egy fejlett, robotizált csatornájavitó rendszer. A technológia UV-fény segítségével, földmunka nélkül képes a csővezeték belső felújítására, kamerás ellenőrzéssel és automatizált folyamatvezérléssel. A Sewerbot jól példázza azt a szemléletet, amely a Polinvent fejlesztéseit jellemzi: gyorsabb, precízebb és környezetkímélőbb megoldások az ipari és infrastruktúra-fejlesztések területén.

A közel egymilliárd forint összköltségű beruházás már túlesett a laborató-

riumi validáción. A tervek szerint 2027 közepéig sor kerül a nemzetközi tanúsítványok megszerzésére, az ipari prototípusok fejlesztésére, valamint a gyártósorok kialakítására a Polinvent 14 000 négyzetméteres gyáli kutató- és gyártóbázisán, ahol korszerű vegyipari és analitikai laboratóriumok, valamint fejlesztőüzemek támogatják a kísérleti gyártást.

A projekt kapcsán Pápai Mihály polgármester személyesen is ellátogatott a vállalat gyáli telephelyére, ahol gratulált Nagy Attila Áron ügyvezetőnek és a Polinvent csapatának. A látogatás során a polgármester ajándékkal is köszöntötte a vállalkozást, elismerve azt a munkát, amely nemcsak a cég, hanem Gyál jó hírnevét is erősíti.

A Polinvent közel 1990 óta van jelen Gyálon, és mára mintegy 40 főt foglalkoztat, stabil, folyamatosan fejlődő vállalkozássá vált. A céget öt évvel ezelőtt vette át édesapjától Nagy Attila Áron, irányítása alatt pedig jelentős fejlesztések indultak el, amelyek legújabb állomása ez a nemzetközi szinten is kiemelkedő kutatás-fejlesztési projekt.

Gyál számára külön büszkeség, hogy a városban nemcsak összeszerelő üzemek működnek, hanem magasan képzett mérnökök, kutatók, vegyészek és technológiai szakemberek dolgoznak olyan innovációkon, amelyek hosszú távon akár teljes iparágak fejlődésére is hatással lehetnek. A Polinvent fejlesztései jól mutatják, hogy Gyál a nemzetközi technológiai térképen is egyre láthatóbb szereplővé válik.

# RÉG NEM LÁTOTT HAVAZÁS VÁLTOZTATTA KÉPESLAPBA ILLŐ MESEVILÁGGÁ GYÁLT



Régen láthattunk már akkora havat, mint amivel megajándékozott minket az időjárás január első napjaiban. Képeslapba illő mesevilággá változtak az utcák, előkerültek a szánkók és gyerekzsivallyal telt meg a Millenniumi parkban található szánkózódomb. Az önkormányzat immár többéves hagyományai szerint hócsúszkát helyezett ki a dombhoz és a Bartók parkba, hogy ezzel segítse a gyermekek gondtalan időtöltését. Vigyázzunk ezekre az eszközökre, hogy sokáig használhassák a gyerekek.

Különbé méretű és formájú hóemberek jelentek meg az utcákon, tereken, iskolák és óvodák udvarain. A kisebbek még sosem találkoztak ekkora hóval, ezért érthető volt az izgatottságuk, míg szüleikben, nagyszüleikben a gyermekkoruk nosztalgikus élményei elevenedtek meg újra.

Lássuk meg a szépséget a tében is, és ne bosszúságként tekintünk a hóra, inkább sétáljunk egy nagyot, vagy játsszunk gyermekünkkel, unokánkkal amíg lehet, de legyünk óvatosak, mert a hó bár manapság ritka vendég nálunk, de ma is ugyanúgy csúszik, mint ahogy régen.



Rada Eszter fotója



## A HULLADÉKGYŰJTÉS RENDJE GYÁLON - 2026

érvényes: 2026.01.01-től visszavonásig  
Kérjük, a hulladékot a megfelelő gyűjtési napon reggel 5 óráig szíveskedjenek kihelyezni az ingatlan elé.

### A KOMMUNÁLIS HULLADÉK GYŰJTÉSI RENDJE ÉS LOMTALANÍTÁSI DÁTUMOK

#### HÉTFŐ

Állomás u., Balassa János u., Balogh Ádám u., Barackos u., Bethlen Gábor u., Bogánics köz, Csalogány u., Csokonai u., Esze Tamás u., Fazekas Mihály köz, Fazekas Mihály u., Fecske u., Gárdonyi Géza köz, Gárdonyi Géza u., Gerle tér, Görgey Artúr u., Hársfa u., Határ út, Hóvirág u., Ibolya u., Ilona u., Irányi Dániel u., Jókai Mór u., Kacsóh Pongrác u., Katona József u., Kazinczy u., Kőrösi út, Lejtő u., Liliom u., Mátyás Király u., Molnár Ferenc u., Móra Ferenc u., Muskátli u., Nefelejcs u., Névtelen u., Nyár u., Ősz u., Pacsirta u., Piroska u., Radnóti u., Rigó u., Rodostói u., Rozmaring u., Rózsa u., Szabó Ervin u., Szegfű u., Szilvás u., Szondi u., Tavasz u., Tél u., Thököly u., Tinódi u., Tulipán u., Vak Bottyán u., Vasút u. (a Kőrösi út és a vasút között), Viola u., Virág u.

#### Lomtalanítási és fahulladék gyűjtési dátumok (választható szombati napok)

2026.01.24.,	2026.02.28.,	2026.04.04.,	2026.05.09.,	2026.06.13.,	2026.07.18.,	2026.08.22.,
2026.09.26.,	2026.10.31.					

#### KEDD

Ady Endre u., Arany János u., Csontos József u., Deák Ferenc u., Dobó Katica u., Egressy Béni köz, Egressy út, József Attila u., Kossuth Lajos u. (Adytól a Vecsési útig), Pesti út, Rákóczi Ferenc u., Somogyi Béla u., Széchenyi u., Szent István tér, Szent István u., Táncsics Mihály u., Venyige köz

#### Lomtalanítási és fahulladék gyűjtési dátumok (választható szombati napok)

2026.01.31.,	2026.03.07.,	2026.04.11.,	2026.05.16.,	2026.06.20.,	2026.07.25.,	2026.08.29.,
2026.10.03.,	2026.11.07.					

#### SZERDA

Árpád u., Akácfa u., Árpád vezér tér, Bánki Donát köz, Bánki Donát u., Bercsényi Miklós u., Bocskai István u., Budai Nagy Antal u., Damjanich János u., Dankó Pista u., Dózsa György u., Dózsa major, Gábor Áron u., Galagonya u., Károlyi Mihály u., Kossuth Lajos u. (Vecsési úttól a Mikszáth K. utcáig), Kökény u., Lehel u., Liszt Ferenc u., Magyar u., Mária u., Mikszáth Kálmán u., Munkás u., Patak u., Petőfi Sándor u., Rádióleadó u., Rét u., Szövetkezet u., Tóth Árpád u., Vecsési út, Wesselényi u., Zrínyi Miklós u.

#### Lomtalanítási és fahulladék gyűjtési dátumok (választható szombati napok)

2026.02.07.,	2026.03.17.,	2026.04.18.,	2026.05.23.,	2026.06.27.,	2026.08.01.,	2026.09.05.,
2026.10.10.,	2026.11.14.					

#### CSÜTÖRTÖK

Aradi u., Babits Mihály u., Bajcsy-Zsilinszky u., Benedek Elek u., Berzsényi Dániel u., Besztercei u., Bozsik u., Brassói köz, Brassói u., Búzavirág u., Gesztenye u., Iglói u., Jállicsholdas, Juhász Gyula köz, Juhász Gyula u., Kálvin tér, Kassai u., Kinizsi u., Kis Szélső u., Kiskomáromi u., Kodály Zoltán u., Kolozsvári u., Komáromi u., Kós Károly u., Kosztolányi Dezső u., Könyves Kálmán u., Krúdy Gyula köz, Krúdy Gyula u., Mikes Kelemen u., Móricz Zsigmond u., Munkácsy Mihály u., Nagy László u., Pipacs u., Pozsonyi u., Puskás u., Szélső u., Temesvári u., Tompa Mihály u., Váci Mihály u., Váradi u., Wass Albert u.

#### Lomtalanítási és fahulladék gyűjtési dátumok (választható szombati napok)

2026.02.14.,	2026.03.21.,	2026.04.25.,	2026.05.30.,	2026.07.04.,	2026.08.08.,	2026.09.12.,
2026.10.17.,	2026.11.21.					



## PÉNTEK

Bacsó Béla u., Apáczai Csere János u., Bartók Béla köz, Bartók Béla u., Báthori köz, Báthori u., Bem József u., Déryné u., Erdőalja u., Erdősor u., Erkel Ferenc u., Fácános dűlő, Fundy út, Gorcsev Iván u. (csak Akácliget Log.Kp.), Gyal-Némediszőlő, Heltai Jenő u., Híd u., Hunyadi János u., Juhar u., Karinthy Frigyes u., Kisfaludy köz, Kisfaludy u., Klapka György u., Kölcsey Ferenc u., Madách Imre u., Pepco út, Stromfeld u., Toldi Miklós u., Újvilág u., Vállalkozó u., Vasút u. (Bacsó Béla és Kisfaludy u., Vasút u. (Kisfaludy és Madách u. végéig), Vörösmarty u.

### Lomtalanítási és fahulladék gyűjtési dátumok (választható szombati napok)

2026.02.21.,	2026.03.28.,	2026.05.02.,	2026.06.06.,	2026.07.11.,	2026.08.15.,	2026.09.19.,
2026.10.24.,	2026.11.28.					

## A SZELEKTÍV HULLADÉK ÉS A ZÖLDHULLADÉK GYŪJTÉSI RENDJE

Kérjük, a hulladékot a megfelelő gyűjtési napon reggel 5 óráig szíveskedjenek kihelyezni az ingatlan elé.

A többlet szelektív hulladékot bármilyen átlátszó zsákban kérjük a kuka mellé kitenni.

A zöldhulladékot FCC emblémás szabványos zsákban, az ágakat, gallyakat maximum 10 cm-es átmérőig és maximum 1 méteres darabokra vágva, kötegelve kell kihelyezni.

## HÉTFŐ

Állomás u., Balassa J. u., Barackos u., Csokonai u., Hársfa u., Hóvirág u., Ibolya u., Ilona u. Irányi D. u., Kőrösi út, Lejtő u., Liliom u. (Vak B. utcától a Pesti útig), Mátyás király u., (Kőrösi úttól a Pesti útig), Móra F. u., Muskátlí u., Ne-felejcs u., Névtelen u., Nyár u., Ősz u., Piroska u., Rozmaring u., Rózsa u., Szegfű u., Szilvás u., Szondi u., Tavasz u., Tél u., Tinódi u., Tulipán u. (Kőrösi úttól a Pesti útig), Vak B. u., Vasút u. (a Kőrösi út és a vasút között), Viola u.

### Szelektív hulladék

01.05.	01.19.	02.02.	02.16.	03.02.	03.16.	03.30.	04.13.	04.27.	05.11.	05.25.	06.08.	06.22.
07.06.	07.20.	08.03.	08.17.	08.31.	09.14.	09.28.	10.12.	10.26.	11.09.	11.23.	12.07.	12.21.

### Zöldhulladék

03.02.	03.16.	03.30.	04.13.	04.27.	05.11.	05.25.	06.08.	06.22.	07.06.	07.20.	08.03.	08.17.
08.31.	09.14.	09.28.	10.12.	10.26.	11.09.	11.23.						

Balogh Á. u., Bethlen G. u., Bogáncs köz, Csalogány u., Esze T. u., Fazekas M. köz, Fazekas M. u., Fecske u., Gárdonyi G. köz, Gárdonyi G. u., Gerle tér, Görgey A. u., Határ út, Jókai M. u., Kacsóh P. u., Katona J. u., Kazinczy u., Liliom u. (Pesti úttól a Jókai utcáig), Mátyás király u. (Pesti út és a Határ út között), Molnár F. u., Pacsirta u., Radnóti u., Rigó u., Rodostói u., Szabó E. u., Thököly u., Tulipán u. (Pesti úttól a Jókai utcáig), Virág u.

### Szelektív hulladék

01.12.	01.26.	02.09.	02.23.	03.09.	03.23.	04.06.	04.20.	05.04.	05.18.	06.01.	06.15.	06.29.
07.13.	07.27.	08.10.	08.24.	09.07.	09.21.	10.05.	10.19.	11.02.	11.16.	11.30.	12.14.	12.28.

### Zöldhulladék

03.09.	03.23.	04.06.	04.20.	05.04.	05.18.	06.01.	06.15.	06.29.	07.13.	07.27.	08.10.	08.24.
09.07.	09.21.	10.05.	10.19.	11.02.	11.16.	11.30.						

## KEDD

Ady E. u., Csontos J. u., Deák F. u., Egressy B. köz, Egressy út, Kossuth L. u. (Adytól a Vecsési útig), Táncsics M. u., Venyige köz

### Szelektív hulladék

01.06.	01.20.	02.03.	02.17.	03.03.	03.17.	03.31.	04.14.	04.28.	05.12.	05.26.	06.09.	06.23.
07.07.	07.21.	08.04.	08.18.	09.01.	09.15.	09.29.	10.13.	10.27.	11.10.	11.24.	12.08.	12.22.

### Zöldhulladék

03.03.	03.17.	03.31.	04.14.	04.28.	05.12.	05.26.	06.09.	06.23.	07.07.	07.21.	08.04.	08.18.
09.01.	09.15.	09.29.	10.13.	10.27.	11.10.	11.24.						

## KEDD

Arany J. u., Dobó Katica u., József A. u., Pesti út, Rákóczi F. u., Somogyi B. u., Széchenyi u., Szent István tér, Szent István u.

### Szelektív hulladék

01.13.	01.27.	02.10.	02.24.	03.10.	03.24.	04.07.	04.21.	05.05.	05.19.	06.02.	06.16.	06.30.
07.14.	07.28.	08.11.	08.25.	09.08.	09.22.	10.06.	10.20.	11.03.	11.17.	12.01.	12.15.	12.29.

### Zöldhulladék

03.10.	03.24.	04.07.	04.21.	05.05.	05.19.	06.02.	06.16.	06.30.	07.14.	07.28.	08.11.	08.25.
09.08.	09.22.	10.06.	10.20.	11.03.	11.17.							

## SZERDA

Árpád u., Árpád vezér tér, Bercsényi M. u., Bocskai I. u., Damjanich J. u., Károlyi M. u., Zrínyi M. u.

### Szelektív hulladék

01.07.	01.21.	02.04.	02.18.	03.04.	03.18.	04.01.	04.15.	04.29.	05.13.	05.27.	06.10.	06.24.
07.08.	07.22.	08.05.	08.19.	09.02.	09.16.	09.30.	10.14.	10.28.	11.11.	11.25.	12.09.	12.23.

### Zöldhulladék

03.04.	03.18.	04.01.	04.15.	04.29.	05.13.	05.27.	06.10.	06.24.	07.08.	07.22.	08.05.	08.19.
09.02.	09.16.	09.30.	10.14.	10.28.	11.11.	11.25.						

Akácfa u., Bánki D. köz, Bánki D. u., Budai Nagy A. u., Dankó P. u., Dózsa Gy. u., Dózsa major, Gábor Á. u., Galagonya u., Kossuth L. u. (Vecsési úttól a Mikszáth K. utcáig), Kökény u., Lehel u., Liszt F. u., Magyar u., Mária u., Mikszáth K. u., Munkás u., Patak u., Petőfi S. u., Rádióleadó u., Rét u., Szövetkezet u., Tóth Árpád u., Vecsési út, Wesselényi u.

### Szelektív hulladék

01.14.	01.28.	02.11.	02.25.	03.11.	03.25.	04.08.	04.22.	05.06.	05.20.	06.03.	06.17.	07.01.
07.15.	07.29.	08.12.	08.26.	09.09.	09.23.	10.07.	10.21.	11.04.	11.18.	12.02.	12.16.	12.30.

### Zöldhulladék

03.11.	03.25.	04.08.	04.22.	05.06.	05.20.	06.03.	06.17.	07.01.	07.15.	07.29.	08.12.	08.26.
09.09.	09.23.	10.07.	10.21.	11.04.	11.18.							

## CSÜTÖRTÖK

Aradi u., Bajcsy-Zsilinszky u., Gesztenye u., Iglói u., Kálvin tér, Kassai u., Kinizsi u., Kiskomáromi u., Kolozsvári u., Komáromi u., Mikes Kelemen u., Munkácsy M. u., Pozsonyi u., Temesvári u., Váradi u.

### Szelektív hulladék

01.08.	01.22.	02.05.	02.19.	03.05.	03.19.	04.02.	04.16.	04.30.	05.14.	05.28.	06.11.	06.25.
07.09.	07.23.	08.06.	08.20.	09.03.	09.17.	10.01.	10.15.	10.29.	11.12.	11.26.	12.10.	12.24.

### Zöldhulladék

03.05.	03.19.	04.02.	04.16.	04.30.	05.14.	05.28.	06.11.	06.25.	07.09.	07.23.	08.06.	08.20.
09.03.	09.17.	10.01.	10.15.	10.29.	11.12.	11.26.						

Babits M. u., Benedek E. u., Berzsenyi D. u., Besztercei u., Bozsik u., Brassói köz, Brassói u., Búzavirág u., Jálischoldas, Juhász Gy. köz, Juhász Gy. u., Kis Szélső u., Kodály Z. u., Kós Károly u., Kosztolányi D. u., Könyves Kálmán u., Krúdy Gy. köz, Krúdy Gy. u., Móricz Zs. u., Nagy László u., Pipacs u., Puskás u., Szélső u., Tompa M. u., Váci M. u., Wass A. u.

### Szelektív hulladék

01.01.	01.15.	01.29.	02.12.	02.26.	03.12.	03.26.	04.09.	04.23.	05.07.	05.21.	06.04.	06.18.
07.02.	07.16.	07.30.	08.13.	08.27.	09.10.	09.24.	10.08.	10.22.	11.05.	11.19.	12.03.	12.17.
12.31.												

### Zöldhulladék

03.12.	03.26.	04.09.	04.23.	05.07.	05.21.	06.04.	06.18.	07.02.	07.16.	07.30.	08.13.	08.27.
09.10.	09.24.	10.08.	10.22.	11.05.	11.19.							

## PÉNTEK

Bacsó B. u., Bartók B. köz, Bartók B. u., Báthori köz, Báthori u., Déryné u., Erdőalja u., Erdősor u. (Gesztenye utcától a Kisfaludy utcáig), Erkel F. u., Hunyadi J. u., Klapka Gy. u., Toldi M. u., Vállalkozó u., Vasút u. (Bacsó B. és a Kisfaludy u. végéig)

### Szelektív hulladék

01.09.	01.23.	02.06.	02.20.	03.06.	03.20.	04.03.	04.17.	05.01.	05.15.	05.29.	06.12.	06.26.
07.10.	07.24.	08.07.	08.21.	09.04.	09.18.	10.02.	10.16.	10.30.	11.13.	11.27.	12.11.	12.25.

### Zöldhulladék

03.06.	03.20.	04.03.	04.17.	05.01.	05.15.	05.29.	06.12.	06.26.	07.10.	07.24.	08.07.	08.21.
09.04.	09.18.	10.02.	10.16.	10.30.	11.13.	11.27.						

Apáczai Cs. J. u., Bem J. u., Erdősor u. (Kisfaludytól az FCC felé), Fácános dűlő, Fundy út, Gorcsev I. u. (csak Akácliget Log.Kp.), Gyál-Némediszőlő, Heltai J. u., Híd u., Juhar u., Karinthy F. u., Kisfaludy köz, Kisfaludy u., Kölcsey F. u., Madách I. u., Pepco út, Stromfeld A. u., Újvilág u., Vasút u. (Kisfaludy és Madách utca végéig), Vörösmarty u.

### Szelektív hulladék

01.02.	01.16.	01.30.	02.13.	02.27.	03.13.	03.27.	04.10.	04.24.	05.08.	05.22.	06.05.	06.19.
07.03.	07.17.	07.31.	08.14.	08.28.	09.11.	09.25.	10.09.	10.23.	11.06.	11.20.	12.04.	12.18.

### Zöldhulladék

03.13.	03.27.	04.10.	04.24.	05.08.	05.22.	06.05.	06.19.	07.03.	07.17.	07.31.	08.14.	08.28.
09.11.	09.25.	10.09.	10.23.	11.06.	11.20.							

## GYŰJTÉSI INFORMÁCIÓK:

A gyűjthető hulladéktípusokról részletesen az ügyfélszolgálatunkon tájékozódhat.

### Házhoz menő lomtalanítás és fahulladék gyűjtés:

A lomtalanítást ingatlanonként évente KÉT alkalommal (3 m<sup>3</sup>/alkalom mennyiségben) házhoz menő rendszerrel végezzük el.

Megrendelhető az ügyfélszolgálatnál, legalább 2 héttel az utcalista szerint meghatározott napok közül kiválasztott időpont előtt. (ugyfelszolgalat@fcc-group.hu ; 06 1 776 7777)

### A zöldhulladékos zsákokkal kapcsolatban a koncesszor és a régiókoordinátor döntése után tudunk további információkkal szolgálni.

#### Személyes ügyfélszolgálat:

Hétfő: 08:00-20:00

Arany János Községi Ház és Városi Könyvtár  
(2360 Gyál, Kőrösi út 118-120.)

#### Telefonos ügyfélszolgálat:

Hétfő: 08:00-20:00

Kedd - Csütörtök: 07:00-16:00

Péntek: 07:00-14:30

#### FCC Magyarország Kft elérhetőségei:

2360 Gyál, Kőrösi út 53.

06 1 776 7777 ugyfelszolgalat@fcc-group.hu

**A NAPRAKÉSZ INFORMÁCIÓKÉRT KÖVESSÉK FACEBOOK OLDALUNKAT. @fccmagyarország**



# 2026-OS MUNKAIDŐNAPTÁR

**A 2026-os év kifejezetten barátságos lesz a pihenni vágyóknak: összesen hét hosszú hétvége vár ránk (3 db háromnapos és 4 db négynapos), viszont cserébe három szombaton is dolgoznunk kell az áthelyezett munkarend miatt.**

### Hétvégére eső ünnepnapok:

2026-ban három munkaszüneti nap is hétvégére esik:

- március 15. (vasárnap) – nemzeti ünnep
- november 1. (vasárnap) – mindenszentek
- december 26. (szombat) – karácsony másnapja

### A 2026-os hosszú hétvégék

#### 1) Újév – 4 nap

- január 1–4. (csütörtök–vasárnap)  
január 2. pihenőnap, ezért csak január 5-én (hétfőn) indul igazán a munka.

#### 2) Húsvét – 4 nap

- április 3–6. (péntek–hétfő)  
Nagypéntek és húsvéthétfő együtt adja ki a négynapos hétvégét.

#### 3) A munka ünnepe – 3 nap

- május 1–3. (péntek–vasárnap)

#### 4) Pünkösöd – 3 nap

- május 23–25. (szombat–hétfő)

#### 5) Augusztus 20. – 4 nap

- augusztus 20–23. (csütörtök–vasárnap)  
Augusztus 21. pihenőnap, így megint négynapos pihenő jön.

#### 6) Október 23. – 3 nap

- október 23–25. (péntek–vasárnap)

#### 7) Karácsony – 4 nap

- december 24–27. (csütörtök–vasárnap)  
December 24. pihenőnap, utána jön 25–26. karácsony, majd vasárnap.

**Mikor kell ledolgozni szombaton?**  
(és melyik napot kapjuk meg cserébe)

2026-ban három ledolgozós szombat lesz:

- január 10. (szombat) cserébe január 2. (péntek) pihenőnap
- augusztus 8. (szombat) cserébe augusztus 21. (péntek) pihenőnap
- december 12. (szombat) cserébe december 24. (csütörtök) pihenőnap

„SOHA NEM GONDOLTAM VOLNA, HOGY EGYSZER SZÍNPADON ÁLLOK”  
**EGY TŐSGYÖKERES GYÁLI ÉDESANYA  
 ÚTJA A FITNESSVERSENYEK VILÁGÁIG**

Takácsné Molnár Mónika 43 éves, tősgyökeres gyáli. Családja generációk óta a városhoz kötődik: nagyszülei is itt éltek, apai ágon pedig dédszülei is Gyál lakói voltak. Gyerekkorát itt töltötte, a Gyáli Bartók Béla Általános Iskolába járt, és ma is itt él, dolgozik, neveli három gyermekét. Férje nem más, mint a „szomszéd srác”, akit még fiatalon ismert meg.

Mónika műkörmösként dolgozik, saját szalonja van Gyálon. A sport azonban sokáig egyáltalán nem volt része az életének. Öt évvel ezelőtt még ő maga sem gondolta volna, hogy egyszer színpadon áll majd, versenyzőként, reflektorfényben, bikini fitness kategóriában.

Az életmódváltás egy egészen hétköznapi, mégis sorsfordító helyzetből indult. Férje rosszabb laboreredményei után közösen döntöttek úgy, hogy változtatnak. Egészségesebben kezdtek étkezni, kardió mozgást iktattak be a mindennapokba, majd megjelent az edzőtermi edzés is. A változás gyors és látványos volt: négy hónap alatt 18 kilogrammot fogyott. Ekkor vetette fel személyi edzője először, hogy akár versenyen is kipróbálhatná magát.

„Soha nem gondoltam volna, hogy én egyszer színpadra fogok állni” – mondja. Háromgyermekes édesanyaként komoly gátlásokkal indult el ezen az úton. A gondolat, hogy fürdőruhában álljon ki emberek elé, sokáig elképzelhetetlennek tűnt. Ezeket a belső akadályokat azonban sikerült leküzdenie.

Hisz abban, hogy a sport alapja fejben dől el. „A konyhában kezdődik minden” – vallja. Ha nem megfelelő az étkezés, az edzés sem lehet igazán sikeres. Számára az egészséges életmód nem lemondás lett, hanem kaland: egy újfajta gondolkodás, amelyben a teste és az energiája is hálásan reagált. Ma már a korábbi, egészségtelen ételek nem is esnek jól neki.

Az első edzések még tele voltak bizonytalansággal. Tartott attól, mit gondolnak majd róla mások, hogyan ítélik meg a testét. Hamar kiderült azonban, hogy az edzőtermi közeg befogadó és támogató.

*„Nem az a ciki,  
 ahogy kinézel vagy  
 ahogy mozogsz,  
 hanem ha feladod.”*

Mónika a bikini fitness masters kategóriában versenyez, amely a 35–45 év közötti korosztályt jelenti. Ebben a kategóriában nem a kilók és a centik számítanak, hanem a nőiesség, a pózolás, a harmonikus, homokóra forma.

Az első színpadra lépés emléke máig élénken él benne. „Majdnem elsírtam magam. Féltem, izgultam, de közben boldog is voltam.”

Azóta nyolc versenyen indult. Eredményei között szerepel a Magyar Kupa újonc kategóriájának második helyezése, egy



osztrák kupán elért ötödik hely, valamint a romániai Diamond Cup harmadik helyezése, ahol először állhatott dobogóra. Részt vett az IFBB Európa-bajnokságon és világbajnokságon is Santa Susannában. Bár ott nem ért el helyezést, már az indulás ténye is hatalmas mérföldkő volt számára. Legbüszkébb azonban a magyar bajnoki címére.

Heti hat edzéssel készül, ami komoly szervezést és fegyelmet igényel. „Hatalmas logisztika” – mondja mosolyogva. A sport, a munka, a háztartás és a család összehangolása nem mindig egyszerű, de számára fontos, hogy a gyerekei lássák: az édesanyjuk aktív, kitartó, és tesz önmagáért. Mivel a gyerekek már kamaszok, ez az időszak mindannyiuk számára kezelhetőbb.

A munkájában is hozott változásokat az életmódváltás. Voltak vendégek, akik a szigorúbb időkeretek miatt elmaradtak, de a „kemény mag” megmaradt – ma már barátainak is mondja őket. Családja és barátai végig támogatták, ami rengeteget jelentett számára.

A jövőre nézve határozott céljai vannak. A tavaszi szezont jobb formában szeretné kezdeni, versenyről versenyre egy kicsivel jobb eredményt elérni. Európa- és világbajnokságon is szeretne bekerülni a legjobb 15 közé, hosszabb távon pedig a top 6 is cél.

Mónika szerint 40 év felett nemcsak lehet, hanem kell is életmódot váltani.

„Később szülünk, később halunk. Érdemes karban tartani magunkat. Nincs késő. Soba.”

Gyál büszke lehet rá: egy helyi édesanyára, aki három gyermek, munka és háztartás mellett is megmutatta, hogy kitartással, tudatossággal és hittel igenis meg lehet változtatni az életet – és akár a színpadig is el lehet jutni.

**Gyáli BKSE MECCSNAPOK GYÁLON**



**Kézilabda**

**01.25. 17:00 / Női felnőtt  
 Gyáli BKSE - Mezőtúri AFC**

**01.30. 17:30 / Női LU20  
 Gyáli BKSE - Eszterházy Károly Katolikus Egyetem**

**01.31. 09:00 / Női LU15  
 Gyáli BKSE - Alsónémedi Sportegyesület**

**01.31. 17:00 / Női LU18  
 Gyáli BKSE - Eszterházy Károly Katolikus Egyetem**

**02.01. 09:00 / Férfi FU15  
 Gyáli BKSE - Budapest Kézilabda 2**

**02.06. 18:30 / Férfi FU18  
 Gyáli BKSE - Ceglédi KK**

**02.07. 10:00 / Férfi FU16  
 Gyáli BKSE - Ferencvárosi TC**

**02.08. 12:00 / Női LU18  
 Gyáli BKSE - Inárcs-Örkény Kézilabda Club Egyesület**

**02.08. 14:00 / Női LU20  
 Gyáli BKSE - Inárcs-Örkény Kézilabda Club Egyesület**

**02.15. 16:00 / Női felnőtt  
 Gyáli BKSE - Zengő Alföld Orosházi KA**

**Jöjjön el Ön is,  
 és szurkoljon a Gyáli BKSE csapatának!**  
 Gyál, Ady Endre utca 22. A változtatás jogát fenntartjuk!



## ARANYIDŐK, ARANYADVENT

Meghittséggel, kedves, szívmengető és lélekemelő napokkal, gazdag programkínálattal koronázta meg a Községi Ház és Városi Könyvtár a januártól-decemberig tartó évet, az őszi-téli művészeti évadot.

Az adventi programsorozatot hagyományosan az immáron 34. alkalommal megrendezett Gyáli Téli Tárlat megnyitója vezeti fel. A kiállítás harmadik éve országos művészeti szemle, amelyen legutóbb már több mint 100 alkotó pályázott, 200-at is meghaladó művészeti alkotással. A kiállítás rangot ad a városnak a kortárs képzőművészet terén.

A Helyi Érték Gála pedig igazi civil és kulturális örömnep, ahol a városban tevékeny valamennyi civil egyesület kedveskedik felejthetetlen pillanatokkal. A közel 3 órás gála bővelkedett értékteremtő és emlékezetes élményben.

December 22-ig – a város Adventi koszorúján mindegyik gyertya meggyújtásáig – 100 esemény, program várta a közönséget. Kovács Kati zenei ikon koncertje, színházi előadások, zenei programok, alkotói események adtak keretet az értékes időnek. Kiemelkedő siker volt az eredeti lappföldi Mikulás ismételt gyáli látogatása, a Mikulásfutás. Ezen a két programon 2000 gyermek kapott ajándékot december 6-án. Sült a pizza, a mézeskalács. Vasúti makettkiállításon interaktív szimulációs játék várta a családokat. Mésdélutánok, könyvtári programok színesítették az ünnepekört. Táncház és hangszersimogató, Betlehemes fényudvar mellett, ismét nagy szeretet övezte a város karácsonyfáját, amely díszítése mindig közösségi élmény. Gálakoncertek és egyházi programok is hagyományos részei a programoknak. Az Adventi ünnep előtti napokban felavattuk a nagyszerű gyermekszarkot.

December is az az időszak, amikor a Községi Házban, a város nappalijában csakran hangzik el a mondat „anya/apa maradjunk mééééég, ne menjünk mééééég”.

Bretus Imre  
az Arany János Községi Ház és Városi Könyvtár igazgatója



# FARSANG: TÉLBÚCSÚZTATÓ VIDÁMSÁG A NAGYBÖJT ELŐTT

**A farsang a néphagyomány egyik legderűsebb időszaka: a Vízkereszt-től (január 6.) hamvazószerdáig tartó hetek a tél végének, a közösségi összefüggéseknek és a jókedvű „kifordított világnak” az ideje. Régen ez volt az utolsó nagy, mulatságokra igazán alkalmas időszak a nagyböjt kezdete előtt – és bár a világ változott, a farsang lényege ma is ugyanaz: együtt lenni, nevetni, és egy kicsit elengedni a hétköznapokat.**

## Miért pont jelmezek?



A farsang legismertebb jelképe a maszk és a jelmez. Ennek gyökere többféle: részben a tél „eljesztésének” mágikus gondolata, részben pedig az a régi szokás, hogy ilyenkor a társadalmi szerepek játékosan felcserélődhetnek. A maskarázás, bolondozás, csúfolódó rigmusok mind arról szóltak, hogy a közösség egy időre felszabadultan, humorral nézzen önmagára.

## Farsangi bálók és „farsang farka”



A farsang a bálók, táncmulatságok, összefüggések klasszikus szezonja volt – sok helyen ekkor tartották a lakodalmakat is. A vége felé jön a „farsang farka”, a legmozgalmasabb pár nap: ilyenkor sűrűsödtek a mulatságok, jelmezes felvonulások. Magyarországon a legismertebb télűző hagyomány a mohácsi busójárás, de a kisebb településeken, városrészekben is él a jelmezes közösségi programok hangulata.

## A farsang íze: a fánk



Ha farsang, akkor farsangi fánk. A bő olajban sült, kelt tészta nem véletlenül vált jelképpé: a kiadós, ünnepi ételek a böjt előtti „utolsó nagy lakomák” hangulatát idézik. Sok családban ma is farsangi alkalom egy jó fánk sütés – akár baracklekvárral, akár porcukorral.

## Miért jó ma is?

A farsang nem csak hagyomány: kiváló alkalom arra, hogy közösséget építsünk. Egy óvodai-iskolai jelmeznapi, egy városi farsangi délután, egy klub vagy nyugdíjasközösség bálja mind azt üzeni: a tél végén is van helye a nevetésnek.

A farsang lényege egyszerű: vidámsággal búcsúztatni a telet, és jókedvvel, együtt fordulni a tavasz felé.

# ANYAKÖNYVI HÍREK

Szentai Zsuzsanna anyakönyvvezető tájékoztatása szerint decemberben 4 haláleset és 9 házasságkötés történt városunkban.

## Házasságot kötöttek:

**12.06.:**

- Czakó Gábor és Agócs Eszter (Czakóné Agócs Eszter)

**12.12.:**

- Németh Attila és Szegedi Eszter (Németh-Szegedi Eszter)

**12.13.:**

- McKinley Marshall James és Demeter Debóra (McKinley Debóra)

- Tankó Endre és Ferent Clara Maria (Tankó Clara Maria)

- Ramos Gerard és Bayer Éva (Ramos Gerardné)

- Kóczé Zoltán Márk és Bulyáki Bernadett (Kóczé Zoltán Márkné)

A **Gyáli Házasulandók Program** keretén belül **december** hónapban **4 pár** vált jogosulttá az **50 000 Ft** összegű egyszeri támogatásra. Gyál Város Önkormányzata így a program indulása óta (2017) összesen **45 050 000 Ft** támogatást nyújtott a házasulandóknak.

Részletek: [www.gyal.hu/gyalieletprogram](http://www.gyal.hu/gyalieletprogram)

## A tavalyi évet összefoglalva:



## 2025-ben városunkban:

- **198** esküvő, és
- **4** névadó ünnepség volt,
- **12** pár ünnepelte a házassági évfordulóját az Idősek Világnapján,
- **9-en** tettek állampolgársági esküt,
- **70** haláleset történt (ez a szám a Gyálon történt halálesetek számát mutatja, nem pedig a gyáli lakcímmel rendelkező elhunytak számát),
- **3** gyermek született (ez a szám a Gyálon született babák számát mutatja, nem pedig a gyáli lakcímmel rendelkező újszülöttek száma),
- **81** pár volt jogosult a GYÉP Házasulandók Program támogatására, ami 4,05 millió forint támogatást jelent.

# KÖSZVÉNY, EMELKEDETT HÚGYSAVSZINT



lerakódó kristályok tapinthatóvá, láthatóvá válnak (tophus).

**A háziornosnak kulcsfontosságú szerepe van az egészségügyi ellátó rendszerben, mint kapuőrnek, ugyanis szűrővizsgálataikkal nem csak a fenti köszvényt, hanem a társuló betegségeket is szűrik folyamatosan.** A Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház Központi Laboratóriumában a húgysav referenciatartománya: 202-417 umol/l.

A háziornos által kért vérvizsgálat során gyakran szembesülünk emelkedett (sokszor jelentősen emelkedett) húgysavszinttel. Mit is jelent ez? Miért fontos erre odafigyelniük?

A **húgysav** a purin (sejtalkotó) lebontási terméke. 2/3-a vesén, kisebb része a bélrendszeren keresztül ürül ki a szervezetünkől. Magas purintartalmú étrend (húsok, belsőségek) és bizonyos betegségek esetén felhalmozódhat a szervezetben, **köszvényt** okozva. A köszvény olyan anyagcsere-betegség, melyet az **ízületekben** és egyéb szövetekben (pl. vesében) kicsapódott, mononátrium-urát-monohidrát (MNU) kristályok által okozott, **rohamokban jelentkező gyulladás** jellemez.

A betegség az elmúlt évtizedekben jelentősen emelkedett, egyes felmérések szerint megduplázódott a **civilizációs ártalmak** (mozgásszegény életmód, elhízás, purindús étkezés, alkoholfogyasztás stb.) és a vízhajtók (diuretikumok) használatának következtében. Elsősorban a középkorú férfiak betegsége, de a menopauzában levő nőknél is magasabb arányban van jelen. Ízületekben kicsapódó kristályok következtében alakul ki az úgynevezett „akut köszvényes roham”. Leggyakrabban a láb egyes ujjának (öregujj) ízületét érinti. Gyakori még a térdek, bokák, a könyök, a csukló és a kézujjak ízületeinek gyulladása is. Általában egyik oldalon jelentkezik. A beteg ízület fájdalmas, nyomásra kifejezetten érzékeny, duzzadt, a bőr piros. Súlyos és hosszú éveken át kezeletlen esetben a bőrben is

Milyen életmódbeli tanácsokat ajánl a Családorvos a köszvény megelőzése érdekében?

- Az étrend legyen purinszegény,** vitaminokban és nyomelemekben gazdag. Energiaszegény, zsírszegény és mérsékelt fehérje bevitel javasolt. Fontos a szénhidrátszegény étrend! Kerülendő a szacharóz-répacukor magas (50%) **fruktóz** tartalma miatt (fokozza a húgysavtermelést), cukor, cukrozott italok, desszertek és a só, valamint a magas sótartalmú ételek mérsékelten fokozhatják a húgysavszintet. A purinban gazdag zöldségek (**bab, borsó, lencse, karfiol, gomba, spenót**) esetében is teljes paradigmaváltás történt. Korábban azt tartották, hogy a puringazdag miatt ezen zöldségek fogyasztása káros, de **ezen zöldségek nem fokozzák a vérben a húgysavszintet és köszvény rizikóját!**
- Fogyasszon napi 2-2,5 l folyadékot** (nyáron ennél többre van szükség), a vizelet maradjon világos, mennyisége ne csökkenjen 1,5 l alá.
- Testsúlycsökkentés, optimális testsúly elérése.**
- Alkoholtartalom** (a sör és röviditalok purintartalma jelentős!)
- Az ízületek átmozgatása, aktív mozgás, sport.**
- Rendszeres orvosi ellenőrzés, vérvétel** (húgysav), továbbá a társbetegségek (hypertensio, diabetes mellitus, hyperlipidaemia) kontrollálása.
- Dohányzás abbahagyása.**

## Néhány étel purintartalma:

**Igen nagy:** szardínia, hering, tenger gyümölcsei, húskivonatok, pisztáng, kaviár, belsőségek, füstölt húsok, élesztő.

**Nagy:** szalonna, sertéshús, marhahús, birkaláb és borda, fácán, lazac, borjú, szarvas, pulyka, szárazbab, lencse.

**Közepes:** spárga, kenyerek és gabonapelyhek teljes őrlésű gabonából, csirke, kacska, sonka, gomba, borsó, spenót, karfiol, paradicsom, cékla, burgonya, karalábé, sárgarépa, retek, főzőtök.

**Kicsi:** tej, tejtermékek (sajt, túró, kefir, joghurt), kenyerek és gabonapelyhek nem teljes őrlésű gabonából, tojás, gyümölcsök, gyümölcslevek, saláták.

**Húsokat célszerű hideg vízben előfőzni,** majd a vizet leöntve, egyéb módon párolva, sütve-elkészíteni. Hideg vízben előfőzve ugyanis a húsokban levő **purin egy része kioldódik** a főzőlébe és az **elfogyasztandó hús purintartalma kisebb lesz.**

Ha a fentiek nem segítenek, vagy panaszaink továbbra is fennállnak, úgy **gyógyszeres kezelés** válhat szükségesé. Vannak a húgysav szintjét csökkentő gyógyszerek (pl. allopurinol, febuxostat) és az ízületi gyulladást csökkentők. **Akut roham** esetén a gyógyszeres kezelést minél hamarabb el kell kezdeni, lehetőség szerint 24 órán belül. Ilyenkor a húgysavcsökkentő gyógyszert nem kell abbahagyni. Fontos a bő folyadékbevitel, a fájdalmas ízület nyugalomba helyezése, hűtése (jégelés). Rohamoldásra nem szteroid gyulladáscsökkentő (NSAID), colchicin, vagy ezekre nem reagáló esetekben szteroid adása javasolt. Ezen gyógyszerek receptkötelesek.

Dr. Molnár Tímea  
háziornos, bőrgyógyász szakorvos  
Gyál 7. sz. felnőtt háziornosi körzet

# A GYÓGYÍTÁS SZÁMÁRA MAGA AZ ÉLET

**Vállalkozói rovatunkban ezúttal egy olyan helyi szakembert mutatunk be, aki a testi regenerálódás mellett a lelki egyensúlyra is kiemelt figyelmet fordít. Magyar Krisztina holisztikus terapeuta, masszőr több mint tizenöt éve járja azt az utat, amely számára hivatássá és életformává vált.**

A masszázs és a holisztikus szemlélet felé vezető út meditációkkal és energetikai kezelésekkal kezdődött. Megismerkedett a Reiki energia gyógyászattal és az Access Bars módszerrel, csoportos meditációkon és családlitásokon vett részt, miközben egyre szélesebb körű ismereteket szerzett a hazánkban oktatott masszázstechnikákból. Nyolc évvel ezelőtt saját masszőre hatására kezdte meg masszőri tanulmányait, és tudatosan építette fel azt a segítő szemléletet, amely ma munkáját meghatározza.

Tapasztalatai szerint a gyógyulás nem kizárólag testi folyamat. Úgy látja, hogy a testi tünetek mögött gyakran érzelmi és gondolati elakadások is húzódnak, ezért a kezelése során ezekre is figyelmet fordít. „A gyógyítás számomra nemcsak a test regenerálását jelenti, hanem a lélek és a gondolatok felé forduló figyelmet is” – fogalmaz. A hozzá érkezők gyakran fájdalommal, feszültséggel keresik fel, a masszázsokat azonban sok esetben beszélgetés, légzéstechnika és stresszoldó elemek egészítik ki.

Munkájában minden kezelés személyre szabott. Nincs két egyforma alkalom, hiszen – ahogy ő vallja – „nincs két egyforma kezelés, mert minden ember más utat jár a gyógyulás felé”. Előnyt jelent számára, hogy gyógytornász rendelőben is szerzett tapasztalatot masszőrként, így mozgásszervi problémák esetén is célzott segítséget tud nyújtani.



Szolgáltatásai között megtalálható többek között a svédmasszázs, nyirok-masszázs, talpmasszázs, aromaterápiás és relaxációs masszázis, gyermekmasszázs, valamint alakformáló és kiegészítő kezelések. Emellett egyéni és csoportos meditációkat, energetikai kezeléseket és stresszoldó technikákat is kínál gyermekeknek és felnőtteknek egyaránt.

A munkája során a legnagyobb visszajelzést a vendégek megkönnyebbülése és pozitív tapasztalatai jelentik számára. Különösen emlékezetes egy kisfiú esete, akinél relaxációs technikák és légzésgyakorlatok segítségével sikerült oldani az elalvással kapcsolatos félel-

meket, az ilyen történetek erősítik meg abban, hogy jó úton jár.

Az Egység-Vár Stúdiót 2022-ben hozta létre Gyálon, a Petőfi utca 9. szám alatt. Helyi vállalkozóként fontos számára, hogy a városban élők egyre nyitottabban forduljanak az alternatív, természetes módszerek felé. Jövőbeli tervei között szerepel egy olyan gyógyító központ létrehozása Gyálon, ahol több, hasonló szemléletű szakember közösen segíthetné az emberek testi-lelki egyensúlyának megőrzését.

A gyógyítás egyet jelent számára az élettel. Mi ehhez kívánunk neki sok sikert itthon, Gyálon



## FEGY-NAPLÓ

**12.03.**

Riasztás érkezett egy Erdősor utcai lakóházhoz, ahol tűz keletkezett. A címen egy idős ember tartózkodott, aki még időben, sértetlenül el tudta hagyni az épületet. A helyszínre elsőként egy polgárőr érkezett, aki porral oltóval elfojtotta a lángra kapott berendezési tárgyat, ezzel megakadályozva a tűz továbbterjedését. Rövidesen a fővárosi hivatásos tűzoltók és a gyáli önkéntes tűzoltók is kikerkeztek, átvizsgálták az ingatlant, és kizárták a további tűzfészkek kialakulását. Az idős lakót a mentők megfigyelésre kórházba szállították.

**12.08.**

Jelzés érkezett a Csontos József utcából, hogy egy ott lakó személyt nem tudnak elérni. A polgárőrség riasztott munkatársra percekkel belül a helyszínre ért, a hozzátartozóval folyamatos kapcsolatban maradván bejutott az ingatlanba. Közben a hivatásos tűzoltók és a mentők is megérkeztek, azonban a bajba jutott személy életét már nem lehetett megmenteni.

**12.09.**

Az Egressy utcából szén-monoxid-riasztó jelzése miatt riasztották az egységeket. A helyszínre érkezve egy nagytestű kutya miatt először a terület biztonságos megközelítéséről kellett gondoskodni, ezért a tulajdonosokat megkérték az állat elkülönítésére. A mérések nem mutattak veszélyes szén-monoxid-koncentrációt. A TIGÁZ szakemberei is kikerkeztek, és megerősítették: nem volt jelentős mértékű szén-monoxid a lakásban.

**12.15.**

Bejelentés érkezett, miszerint a Kőrösi úton, zebraán történő áthaladás közben elütöttek egy gyalogost. A jármű vezetője a helyszínen maradt. A riasztott egység rövid időn belül kikerkezett, mentőt és rendőrt kértek a helyszínre, mivel a gyalogos fejsérülést szenvedett. Az érintett útszakaszt felpályán lezárták, a forgalom irányításában a közterület-felügyelet is közreműködött. A sérültet a mentők traumatológiára szállították, a helyszínelést követően pedig a forgalom újra zavartalanul megindult.

Összeállította: Forrai Anita

## TÉLI SÍKOSSÁGMENTESÍTÉS

A tél beálltával számítani kell arra, hogy – várhatóan a hideg időben hulló csapadék miatt kialakuló jegesedés következtében – síkossá válnak a járdák.

Ez feladatot jelent az ingatlantulajdonosoknak, hiszen az épületek előtti járdák tisztán tartása, illetve síkosságmentesítése az ő feladatuk.

A hideg időben hulló eső vagy hó hamar ráfagy az ingatlanok előtti járdákra, ami balesetveszélyt jelent a közlekedők számára. Ezért fontos, hogy a járdák síkosságmentesítése, az időjárás függvényében akár naponta több alkalommal is megtörténjen.

Különösen veszélyeztetettek a gyermekek, az idősek és a mozgásukban bármilyen okból korlátozott személyek.

Gyál város közterület-felügyeletének munkatársai az illetékeségi területükön folyamatosan ellenőrzik a járdák letakarítását és síkosságmentesítését.

Ahol hiányosságot tapasztalnak, ott felhívják a figyelmet az elmaradt, de szükséges feladatok elvégzésére, valamint gondatlanságának esetleges következményeire.

Gyál Város Önkormányzatának a közösségi együttélés alapvető szabályairól és ezek elmulasztásának jogkövetkezményeiről szóló 19/2023. (XII.01.) önkormányzati rendeletének (továbbiakban: KER) 11. §-a szerint a hó eltakarításáról, a síkosságmentesítésről az ingatlan tulajdonosának szükséges intézkednie.

A járdákon síkosság elleni védekezéshez a környezetkímélő anyagokon (salak, homok, zúzalék) kívül rendkívüli körülmények esetén só (egyéb klorid tartalmú anyag) legfeljebb 50%-os arányban alkalmazható.

Számítani lehet arra is, aki elmulasztja a síkosságmentesítést, teljes körű felelősséggel tartozik az ott bekövetkezett balesetek és káresemények tekintetében.

Aki a rendeletben meghatározott közösségi együttélés szabályainak bármelyikét megszegi, vagy megsérti, illetve betartását elmulasztja, a KER. 3. § (5) bekezdésében foglaltak alapján szankcionálható, bírságható.

Kérünk mindenkit, hogy kötelezettségeinek betartásával segítse a város járhatóságának fenntartását. A segítő együttműködéssel megelőzhetőek a jegesedett felületeken való elcsúszásokból adódó, olykor súlyos balesetek.

**Arany János Községi Ház és Városi Könyvtár**

**„AZT A RAGYOGÓJÁT!”** dalműsor  
a **KOVÁCS ISTVÁN PÁL DALKÖR** rendezésében  
Gyál, az Arany János Községi Házban  
Megközelíthető: M3 Határ úttól a 294E, Boráros térről 55 autóbusszal  
/Somogyi B. u. - Kőrösi u. megállónál/  
**2026. február 14-én, szombaton 15 órakor**  
Fellépnek:

**TOLNAI ANDRÁS**  
nótakirály vendég énekes,

**PETRIK BALÁZS**  
parodista szórakoztató zenész,  
énekes, zongorista,

valamint a dalkör énekesei

Zene: **PETRIK BALÁZS** zongorakíséret és **PARÓCZI IMRE** hegedűl

Szünetben támogató **TOMBOLA**  
Jegyek a helyszínen ea. előtt a közházban (1500,- Ft pártoló 500,- Ft) válthatók!  
A műsort **GYÁL VÁROS ÖNKORMÁNYZATA**, az **ARANY JÁNOS KÖZHÁZ**, a **NEA BETHLEN GÁBOR ALAPKEZELŐ**, a **VÁROSI CIVIL ALAPPROGRAM** támogatja

Mindenkit szeretettel várunk, jó szórakozást kívánunk!

**SZANI DENT**

**FOGORVOSI RENDELŐ**  
GYÁLON

- Fájdalommentes fogászat
- Rugalmas kezelési időpontok
- Kellemes, családias környezet
- Igényes, precíz munkák
- Bejelentkezés a hét bármely napján
- Egészségpénztár

**Bejelentkezés telefonon: 06/30/683-9403**  
**Gyál Gárdonyi Géza u. 67**

Dr. Szaniszló Boglárka

Rendelési idő:  
Kedd: 8:00-19:00  
Csütörtök: 8:00-19:00

Email: [szanident@gmail.com](mailto:szanident@gmail.com)  
Web: [www.szanident.hu](http://www.szanident.hu)

**Korrekt Optika**

**AKCIÓ**

**EBBEN A HÓNAPBAN  
KOMPLETT SZEMÜVEG  
KÉSZÍTÉSE ESETÉN  
NAPSZEMÜVEGET ADUNK  
AJÁNDÉKBA**

**Egyes kereteinkből annyi százalék  
kedvezményt adunk, ahány éves Ön, de  
minimum. 50%**

**Nyitvatartás**

- Hétfő: Zárva
- Kedd: 9:00 - 15:00
- Szerda: 9:00 - 16:00
- Csütörtök: 9:00 - 15:00
- Péntek: 9:00 - 15:00
- Szombat: 9:00 - 11:00
- Vasárnap: Zárva

**2360 Gyál Kőrösi út 156**  
**Telefonszám**  
**+36 30 979 70 73**

**MOL kúttal szemben**

- Egészségpénztár elfogadóhely
- Szépkártya elfogadóhely

## APRÓHIRDETÉS

Villanybojlerok vízkötelenítése, javítása (kisebb áramfogyasztás, hosszabb élettartam), ingyenes állapotfelmérés. Telefon: 06-30/417-2317.

Villanyszerelés! Családi házak villanyszerelése, kivitelezés, korszerűsítés, javítás. Érintésvédelmi felülvizsgálatok elvégzése, kamerák, riasztók telepítése, javítása. Bodnár József 06-30/663-8617

Gallai János háztartásigép-szerelő: 06-30/307-9794.

Mosógép-, hűtőgép javítás, hajdúsági villanybojler tisztítás, javítás garanciával. Nyitvatartás: H-P: 7:30 - 17:30-ig.

Vállalok víz-gáz-központifűtés és padlófűtés szerelést, csaptelepek, wc-k, gáz és villanybojlerok, tűzhelyek, konvektorok, vízmelegítők javítását, cseréjét. Vegyes tüzelésű kazánok bekötését és ehhez kapcsolódó munkákat. Szúr Sándor 06-20/412-6511.

Víz, gáz, fűtésszerelés, kéményszerelés és készülékcseré, duguláselhárítás, központi porszívó szerelés, csatorna szerelés. Tel.: 06-30/9340-937.

Lakatosmunkák, ajtó- ablakrácsok készítése, javítása. Papp Zoltán 2360 Gyál, Egressy utca 73, Tel.: 06-70/233-30-47.

Villanyszerelés, villanyszerelési munkák kivitelezése, hibaelhárítás, vezetékek cseréje, kapcsolók, dugaszok kiépítése, cseréje, elektromos főzőlap és sütő bekötése, világítás korszerűsítése. Bálint András +36-30/415-2934. Garanciát vállalok. Hívjon bizalommal!

DUGULÁSELHÁRÍTÁS falbontás nélkül, gépi tisztítás. Fábián István 06-20/317-0843.

A lelki teher gyógymódja a segítő beszélgetés: Ön hozza a lelki gondját, én a továbblépésben segíték (Tóthné Éva mentálhigiénés szakember 06-20/564-0606.)

DUGULÁSELHÁRÍTÁS bontás nélkül, gyorsan, tisztán, ingyenes kiszállással. Esőcsatorna tisztítás. Hlad Gábor, Gyál 06-20/504-8705.

KÉMÉNYFELÚJÍTÁS, kéményjavítás, kémény tisztítás, béleléscsere, gáz- és vegyes tüzeléshez, fugázás, beázás javítása, fedő csere, bontás, újraépítés. 06-20/243-9279.



## FOGÁSZAT

**Dr. Csorba László**  
**Dr. Csorba Péter**  
**Dr. Csorba Zoltán**  
**Dr. Ádám Ágnes**  
**Dr. Albert Anita**  
**Vassné Csorba Zsuzsa,**  
**Vass Péter - fogtechnika**

- Szájsebészet
- Fogfehérítés
- Implantáció
- Panoráma röntgen
- Fogpótlások
- Fogtechnika

**VECSÉS, Báthori u. 16.**  
Hétköznap: 8-12 és 14-19 óra  
Telefon: 06-20/999-62-61, 06-20/322-08-17

### AUTÓJAVÍTÓ ÉS GUMISZERVIZ

Minden típusú autó teljeskörű javítása, szervizelése és műszaki vizsgáztatása. Autó klíma javítás, töltés, fertőtlenítés. Új- és használt gumiabroncsok értékesítése. Gumiabroncs csere, javítás, tárolás. Fűtő István • Tel.: 06 20 336 94 57  
2360 Gyál, Vak Bottyán utca 48.  
[www.futo-szerviz.extra.hu](http://www.futo-szerviz.extra.hu)

## ELOHIM Kft.

Kegyeleti szolgálat  
[www.elohimkft.hu](http://www.elohimkft.hu)

### Gyál, Szent István út 94.

- hamvak szórásos temetésének lebonyolítása a Szigethalmi Köztemetőben
- elhunytak szállítása
- koporsós és urnás temetések
- síremlék bemutató



Tel.: 06-30/562-5550 (Szegedi Rita)  
06-30/388-6338 (Szegediné Marika)

Nyitva tartás: H-P: 9<sup>00</sup>-15<sup>00</sup>

email: [gyal@elohimkft.hu](mailto:gyal@elohimkft.hu)

## BÁCSI KONTÉNER

sitt - sóder - homok - termőföld - lom -  
zöldhulladék szállítás  
3-4-5-6-8-10 m<sup>3</sup>-es konténerekkel  
gépi földmunka



## ÉPÜLETBONTÁS

30 éve a gyáli lakosok- és cégek szolgálatában

# 06-30-640-11-77

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



## SÓDER DEPÓ GYÁL

**Kertépítő-, díszítő- valamint szóródó építőanyagok értékesítése és szállítása, akár 1m<sup>3</sup>-től!**

- SÓDER** (0-4,0-8,0-16,0-24)
- HOMOK** (0-1 mosott, bányahomok)
- KAVICS** (4-8, 8-16, 16-24, 24-40, kulé)
- MURVA** (2-5, 5-11, 11-20, 20-55, 0-20 poros)
- BAZALT** (12-20)
- FÖLD** (termő, töltő)

**GÉPI FÖLDMUNKA,  
DARUS FUVAROZÁS, ÉPÜLETBONTÁS**

### 06 30 213 9985

## TEMETKEZÉS

*Gyertyaláng Kegyeleti Szolgálat Kft.*

---

**Ügyintéző:**  
**Orosziné Dervenkár Erika**

**Cím: Gyál, Vecsési út 46.**  
(a Liget Patika fölött)

**Telefonszám:**  
**06 30 350 9535**

---

## NYITVATARTÁS

**Hétfő - Péntek 9-15-ig**

**Ügyelet éjjel-nappal:**  
**06 30 900 1117**



**Szolgáltatások kimagasló színvonalon a legkorszerűbb diagnosztikai eszközökkel:**

- kimagaslóan **precíz refraktométer**, mely nemcsak a páciens alap refrakciós hibáit elemzi, hanem egyedülálló hullámfront analízis keretében a magasabb rendű aberrációk is megállapításra kerülnek
- a vizsgálat során egyedi szolgáltatásként mindenki számára biztosítjuk a **szemfenék fotózást** a Next Sight Nexy gépünkkel, amivel teljesebb képet kapunk a látást befolyásoló szemészeti állapotról
- Glaucoma-, zöldhályog szűrésre alkalmas **szemnyomásmérésre** is lehetőség van, **OCT** és **látótérvizsgáló** gépünkkel teljes képet kapunk szeme állapotáról
- **gyermekszemészeti rendelés**, melyhez szintén legkorszerűbb eszközünket használjuk, a teljesen gyermekbarát Plusoptix nevű gépünket
- **színtévesztés korrigálása** Colorlite lencserendszerrel, hogy helyre tegyék a színlátásukat!
- **diszlexia** korrigálása gyógypedagógus segítségével

**A kiemelkedő szak tudás a kellemes, családias és hozzáértő kiszolgálással párosul! Várjuk szeretettel!**



2360 Gyál, Tánácsics Mihály u. 61.  
**Telefon: +36 70 902 5876**  
[kristalyviragoptika@gmail.com](mailto:kristalyviragoptika@gmail.com)  
[www.kristalyviragoptika.hu](http://www.kristalyviragoptika.hu)

2026. JANUÁR 30., 16.30 ÓRA

## FARSANGI KÉZMŰVES JÁTSZÓHÁZ

Részvételi díj: 1 000 Ft/fő  
Jelentkezés: regisztracio@gyalikozhaz.hu



2026. JANUÁR 30., 18.00 ÓRA

## BUBORÉK EGYÜTTES KONCERT

Igazi közös élmény a családok számára ahol kicsik és nagyok együtt táncolnak, énekelnek és közösen osztozhatnak a zenében a játékban és a nevetésben.

Jegy.hu | Jegyár: 1900 Ft/fő



2026. FEBRUÁR 6., 17.00 ÓRA

## ÖLBEN ÜLŐS CSALÁDI DIAFILMVETÍTÉS

a Könyvtárban.

A részvétel ingyenes!



2026. FEBRUÁR 7., 10.00 ÓRA

## BABASZÍNHÁZ HOLDFŰ SZÍNHÁZ: SZIVÁRVÁNYHINTA

Jegyár: 1 900 Ft/felnőtt+2 gyermek  
Jelentkezés: regisztracio@gyalikozhaz.hu



2026. FEBRUÁR 11., 18.00 ÓRA

## HÁZASSÁG HETE MOZIKLUB MI KÖZE ENNEK A SZERELEMHEZ?

Brit romantikus filmvígjáték.

A részvétel ingyenes!



2026. FEBRUÁR 13., 18.00 ÓRA

## HÁZASSÁG HETE TÁNCST BORKÓSTOLÁSSAL

Jegyár: 1900 Ft / fő vagy párban: 3500 Ft / pár

Jelentkezés: regisztracio@gyalikozhaz.hu



2026. március 6., 18 óra

## FOUR GENTLEMEN Nőnapi Gála

Jegyárak: 2900 Ft, 3900 Ft

Jegy.hu

Az esemény alatt gyermekfelügyeletet biztosítunk.



2026. FEBRUÁR 28., 10.00 ÓRA

## TAVASZKÖSZÖNTŐ KÉZMŰVES JÁTSZÓHÁZ

Részvételi díj: 1 000 Ft/fő  
Jelentkezés: regisztracio@gyalikozhaz.hu



GYÁL VÁROSA A TBG PRODUCTION KÖZREMŰKÖDÉSÉVEL BEMUTATJA

# A VILÁGHÍRŰ TESLA MUSICAL ALKOTÓITÓL! MÁGUS

A HOUDINI ÖRÖKSÉG  
- THE GREAT MUSICAL SHOW -  
SEBESTYÉN ÁRON / SZABÓ MÁTÉ / MÜLLER PÉTER SZIAMI / CSÖRÖGI MÁRK

2026.03.20., 19 ÓRA  
GYÁL, SPORTCSARNOK  
2360 GYÁL, ADY ENDRE UTCA 22.

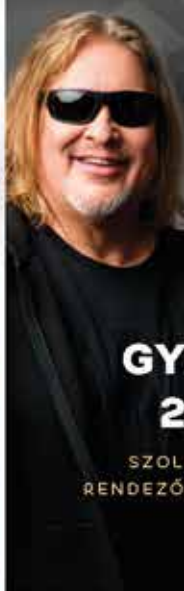
GYÁL VÁROSA A TBG PRODUCTION KÖZREMŰKÖDÉSÉVEL BEMUTATJA

HAVEROK, BULI, SZERELEM!  
EZ A



GYÁL, SPORTCSARNOK  
2026. 03. 21., 19 ÓRA

SZOLNOKI PÉTER | DUBA GÁBOR | TOROK TAMÁS  
RENDEZŐ: SZABÓ MÁTÉ | KOREOGRÁFUS: CSÖRÖGI MÁRK



# PROGRAMOK



RÉSZLETEK ÉS TOVÁBBI PROGRAMOK:  
[WWW.GYALIKOZHAZ.HU](http://WWW.GYALIKOZHAZ.HU)  
A PROGRAMVÁLTOZÁS JOGÁT FENNTARTJUK