

Veresi

XII. évf. 3. szám • 2019. MÁRCIUS

KRÓNIKA



VERESEGYHÁZ VÁROS ÖNKORMÁNYZATÁNAK LAPJA



20 éves a Misszió Egészségügyi Központ
(Írásunk a 3. oldalon, fotó: Fári Fanni.)

fiatalság · hagyomány · lendület



VERESEGYHÁZ 20

Eseménynaptár

március 15. 9.30 óra
Koszorúzás a katolikus temetőben a honvédsíroknál
10.00 óra
Városi megemlékezés a Petőfi téren
15.00 óra
Családi futóverseny 1848 méteren
Rajt: Váci Mihály Művelődési Ház

március 16. (szombat) 10.00–16.00 óráig
1848-as Honvéd Tábor
a Veregyházi Katonai Hagyományőrző Egyesülettel
Parasztporta, Fő út 116.
16.00 óra
Süti a sárkány – bábelőadás – Váci Mihály Műv. Ház
18.00 óra
Az Ipolybalogi Szent Korona Kórus ünnepi hangversenye
Szentlélek-templom

március 16-17.
Medve ébresztő a Medveotthonban
március 21. (csütörtök) 18.00 óra
Veresi vigasságok – fotókiállítás
Szabóné Vank Erzsébet gyűjteményéből
Városi Múzeum, Szentlélek tér 5.
március 23. (szombat) 19.00 óra
Kárpátia koncert – Váci Mihály Művelődési Ház
március 29. (péntek) 18.00 óra
Müller Péter estje – Váci Mihály Művelődési Ház
március 29. (péntek) 14.00 óra
március 30. (szombat) 16.00 óra
Szabó Magda: Tündér Lala című mesejáték
a Veresi Ifjúsági Színház (VISZ) előadásában
Rendező: Ácsné Csáki Ildikó
Váci Mihály Művelődési Ház

március 30-31.
Medve kupa a Medveotthonban

április 5. 18.00 óra
Közmeghallgatás
Váci Mihály Művelődési Ház

április 7. (vasárnap) 14.30 óra
A Tavasz Hadjárata huszárai Veregyháza érkeznek
Petőfi tér

április 11. (csütörtök) 19.00 óra
KOVÁCS KATI koncert
Váci Mihály Művelődési Ház

április 13.
Hagyományőrző Népi Együttesek
Országos Minősítő Versenye
Házigazda: a Veregyházi Hagyományőrző Népi Együttes
Váci Mihály Művelődési Ház

április 13. (szombat) 18.00 óra
A Szent Efrém Férfikórus hangversenye
(Laczó Zoltán: Virágvasárnapi Passió)
Szentlélek-templom

április 26. (péntek) 18.00 óra
Kiállítás megnyitó a Veresi Művésztelen alkotásaiból,
csoportos kiállítás
Szabadidős és Gazdasági Innovációs Centrum
Udvarház Galéria, Fő út 45-47.

április 27. (szombat) 18.00 óra
Pál Feri atya előadása
Váci Mihály Művelődési Ház

április 28. (vasárnap) 8.00 órától
Városi Föld napja
várostakarítás a város több pontján

május 1. szerda 10 órától
MAJÁLIS a Fenyveserdőben

március 17. 19.00 óra
Csoportterápia

április 3. 19.00 óra
A Grönholm-módszer (Kortárs bérlet)

április 7. 19.00 óra
Mennyei hang! (Sejtes Vendel bérlet)

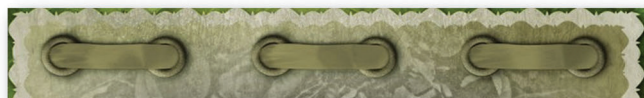
április 12. 19.00 óra
Mennyei hang! (Vankó István bérlet)

április 17. 19.00 óra
Mennyei hang! (Dániel Kornél bérlet)

április 18. 19.00 óra
Pletykafészek

FŐ ÚTI JEGYIRODA:
Innovációs Központ „B” recepció
Veregyház, Fő út 45. • Tel.: +36 70 3717 838
LIGETEK JEGYIRODA:
Erkel Üzletház • Veregyház, Budapesti u. 1/B
Tel.: +36 70 907 2229

www.veres1szinhaz.hu



Tisztelettel meghívjuk Önt, Kedves Családját
és Barátait
a Városi Múzeum (Veregyház, Szentlélek tér 5.)

2019. március 21-én (csütörtök) 18 órakor nyíló

Veresi Vigasságok

című kiállításának a megnyitójára
A kiállítás képeit gyűjtötte és válogatta:
Szabóné Vank Erzsébet

Megnyitja:
Pásztor Béla, Veregyház város polgármestere



A kiállítás megtekinthető: június 10-ig,
hétvégeken 10–16 óra között
(igény esetén más időpontokban is)



KOVÁCS KATI

'ÚGY SZERETNÉM MEGHÁLÁLNI' NAGY ÉLETMŰKONCERT



'Úgy szeretném meghálálni'

KOVÁCS KATI

NAGY ÉLETMŰKONCERT

VEREGYHÁZ, MŰVELŐDÉSI HÁZ
2019. április 11. (csütörtök) 19:00

Belépőjegyek kaphatók február 18-tól a Szabadidős és Gazdasági Innovációs Centrum "A" recepcióján hétfőtől péntekig, 07:00 – 20:00 között. Elővételben: 3500.-ft, aznap 4000.-ft.



Veregyház Város Önkormányzata megbízásából kiadja KOVÁCS PÉTER. • ISSN 2060-0135 • Nyomda: MAGENTA TRADE 2018 KFT.
Szerkesztőség: 2112 Veregyház, Fő út 35. • E-mail: veresikronika@veresegyhaz.hu • www.veresegyhaz.hu
www.facebook.com/veresegyhaz.varos.hivatalos.oldala • Telefon: 30 9304 831 • Főszerkesztő: KOVÁCS PÉTER
Kultúra: VERÉB JÓZSEF rovatvezető • Sport: BARANYÓ CSABA rovatvezető • Munkatársak: DR. MOHAI IMRE, FÁRI FANNI,
RIMAI S. ÉVA, RUZSOVICS DORINA, VIGH MERCÉDESZ, VERÉB ÁRNIKA, ASIAMA EVELYN, HAJDU SZILVIA

20 ÉVES A MISSZIÓ EGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT

Február 8-án műsoros esttel ünnepelte működésének 20. évfordulóját Veresegyház legfontosabb egészségügyi intézménye, a Misszió Egészségügyi Központ. Az alábbiakban röviden emlékezünk a központ történetére és felvillantjuk mai helyzetének legjellemzőbb vonásait.



A Misszió Egészségügyi Központ 1999. január 3-án nyitotta meg kapuit dr. Somody Imre vállalkozó és Veresegyház Önkormányzatának képviselőjében Pásztor Béla polgármester úr összefogásának köszönhetően. 2006. január elsejétől az intézmény 100%-ban önkormányzati, majd 2012. május 1-jétől állami tulajdonba került.



Fotó: Lethenyei László

A Misszió részt vett az országosan is nagy figyelmet kiváltó, 1999 és 2007 között működő, Irányított Betegellátási Rendszer szervezésében, művelésében, melyben 174 háziorvos és a hozzájuk tartozó 240 000 lakos számára végzett szervezőmunkát.

Az Egészségügyi Központ történetének legfontosabb mérföldkövei:

- OEP befogadás 1999. júliustól
- Az Irányított Betegellátási Modell indulása, szintén 1999. júliustól
- 2000-től a Misszió átvette az alapellátási ügyeket
- A rehabilitációs osztály OEP befogadása 2000-től
- A nappali kórház 2001-től kezdhette meg működését
- 2006-tól az intézmény 100%-ban az Önkormányzat tulajdonába került, közben akadozik az irányított betegellátási rendszer működése
- 2007 szeptemberében kezdi meg működését az egynapos sebészet
- 2009 januárjában jogilag megszűnik az Irányított Betegellátás és jogszabályváltozás miatt átalakul Nonprofit Kft-vé
- 2012-ben az intézmény állami tulajdonba kerül
- 2013-ban átalakul költségvetési intézménnyé
- 2017-től részesei az Egészséges Budapest Programnak: A 1673/2017. (IX. 21.) kormányhatározattal megítélt támogatás összege: 430 391 110 Ft.

Amennyiben az Egészségügyi Központ jelenlegi helyzetét nézzük, akkor a következő területeken végez ellátást.

A járóbeteg szakellátás elsősorban Veresegyház és a térség települései, Erdőkertes, Csomád, Órbottyán, Vác, Vácak, Váckisújfalu, Vácrátót, Galgács, Szada mintegy 40 ezer lakosa számára biztosít ellátást. Az intézményben a kezdetektől huszonegyféle járóbeteg szakellátás működik, heti 332 szakorvosi- és 122 nem szakorvosi órában, ezen kívül 10 ágyas nappali megfigyelő részlegen és egy 30 ágyas rehabilitációs osztályon zajlik a betegellátás.

2007 szeptemberétől egynapos sebészet keretében végez beavatkozásokat sebészet, érsebészet, ortopédia, traumatológia, urológia, szemészet szakmákban. A teljes műtéti kivizsgálás az intézményben biztosított. A szervezés folyamatát esetenként bonyolítja.

Foglalkozás egészségügyi ellátás 1999 óta működik képzett szakszeméllyel. Ehhez az ellátáshoz kapcsolta a szív-érrendszeri prevenció szűrővizsgálatokat.

A Rehabilitációs osztályon 18 ágyon mozgásszervi és 12 ágyon központi idegrendszeri rehabilitációt végeznek. Az agysérültek egyéni terápiájának lényege a speciális szakterületek képviselői által alkotott munkacsoport (konduktor, gyógytornász, logopédus, fizioterapeuta, ergoterapeuta, neuropszichológus, gyógymasszőr) együttes munkája.

A kistérségre kiterjedő központi ügyelet 2005-ben indult, melyet egy időben két szakorvos lát el, munkájukat asszisztencia és sofőr segíti. Szombatonként az ügyelet munkája 4 órában gyermekgyógyással egészül ki.

Minőségirányítási rendszert 2009-től működtet, amelyet a Magyar Szabványügyi Testület Tanúsítási Okiratában igazol.

Összesítve tehát a Missziónak a járóbeteg szakellátás területi ellátási kötelezettségét Veresegyház, Erdőkertes és Csomád településekre határozták meg. Valójában a kezdetektől, az irányított betegellátási modell/rendszer működési logikája alapján a veresegyházi kistérség településeinek lakosai számára biztosított ellátást. Ma is ez a populáció veszi igénybe a

szolgáltatásait. Tehát a terület nem változott, azonban a lakosságszám 58%-kal nőtt. A rehabilitációs osztály ellátási területe is megváltozott az évek során, 2012-ben a mozgásszervi rehabilitáció tekintetében mintegy 250 ezer lakosra, Pest megye keleti területére, a súlyos koponya- és agysérültek tekintetében pedig mintegy 3 millió lakosra terjed ki az ellátási terület. Az alapellátási ügyelet területe ugyan nem változott csak a lakosság száma. Tehát, napjainkban sokkal több ember ellátását kell biztosítani, mint az induláskor. Napi átlagban ez 485 pácienszt jelent.

A lakosság számára jelentős problémát okoz a hosszú várakozási idő bizonyos szakmákban. A várakozási idő kialakulásának több összetevője van. Az egyik fő ok a megemelkedett lakosságszám, melyet sajnos nem tud követni a kapacitás és a TVK (Teljesítmény Volumen Korlát), a másik összetevő a megemelkedett igény, érte ez alatt például a mozgásszervi megbetegedések, elváltozások számának emelkedését egyre fiatalabb korban.

Szakemberek szerint valamelyest segítséget tud jelenteni a várakozási idő hosszának csökkentésében, ha azok a páciensek, akik rendelkeznek időponttal, de tudják, hogy nem fogják igénybe venni – mert máshol, más formában már ellátásban részesültek – lemondják az időpontjukat.

A korszerűség javítására megoldást az Egészséges Budapest Program keretében megvalósuló fejlesztések jelenthetnek, amelyek közül a következőket emelnénk ki:

- Diagnosztikában a telemedicinára alkalmas röntgen készülék és archíváló rendszer segítségével akadály nélkül tudja majd a Misszió is az elkészült felvételeket és leleteket a 2017. november 1-jével indult Elektronikus Egészségügyi Szolgáltató Térbe továbbítani, valamint a szakmai konzultáció lehetővé válik.
- A Rehabilitációs osztály szakmai tevékenységének támogatása elektromos betegmozgató és terápiás eszközökkel pl: váll-; csípőkmozgató, betegállító, elektrostimulátor, elektromos betegágy, betegmozgató sínrendszer.
- Járóbeteg szakellátás orvos-szakmai eszközparkjának korszerűsítése úgymint: fizioterápiás készülék, EKG, Holter, ABPM személyi egységek, endoszkóp, rektoszkóp, szemészeti eszközök.
- Épület állagának megóvása – burkolatcsere, fizioterápia átalakítása, gépészeti korszerűsítés, légkondicionálás.
- Új épületrész kialakítása, itt kap helyet az egynapos sebészeti részleg, központi steril, valamint a rehabilitációs osztály új tornaterme és két terápiás helyisége is.

A remények szerint megvalósuló fejlesztéseken túl a szakma úgy véli, hogy az intézmény jövőjét vizualizálva, nagy lehetőség a Misszió számára az épületen belül lévő, de terápiára jelenleg nem használt termálvíz. Vélemények szerint további fejlesztéseket a termálvíz terápiás hatásának kiaknázása irányába kell tenni.

KOVÁCS PÉTER

VERESEGYHÁZ VÁROS ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK HATÁROZATAI

10/2019. (II.05.) Kt. határozat:

1. A Képviselő-testület jelen határozattal hatályon kívül helyezi a 195/2018. (VIII.31.) Kt. határozatot.
2. A Képviselő-testület a Veresegyház Városi Sportkör részére a Kosárlabda csarnok megvalósítás önértékezéséhez szükséges 268 millió Ft-ot az alábbi ütemezésben biztosította és biztosítja:
2018. szeptember: 15 674 E Ft, 2019. február 4.: 20 000 E Ft, 2019. április 2.: 220 000 E Ft, 2019. május 2.: 12 326 E Ft

11/2019. (II.05.) Kt. határozat:

1. A Képviselő-testület jelen határozattal hatályon kívül helyezi a 196/2018. (VIII.31.) Kt. határozatot.
2. A Képviselő-testület a Veresegyház Városi Sportkör részére a Kosárlabda csarnok megvalósításához szükséges kivitelezői számlák kiegyenlítéséhez az önértékelés felül „felhalmozási célú visszatérítendő kölcsön államháztartáson kívülre” címen 287 000 E Ft-ot biztosított 2018., illetve biztosít 2019. évi költségvetésében az alábbi ütemezésben:
36 210 E Ft - 2018. szeptember; 70 790 E Ft - 2019. május 2.; 180 000 E Ft - 2019. június 3.
3. A Képviselő-testület hozzájárulásával az átmeneti finanszírozásban biztosított 287 000 E Ft-ot a Veresegyházi Városi Sportkörnek 2019. évben az alábbi ütemezésben kell visszafizetni Veresegyház Város Önkormányzatának:
126 000 E Ft - 2019. július 30.; 126 000 E Ft - 2019. augusztus 30. 35 000 E Ft - 2019. szeptember 30.

12/2019. (II.05.) Kt. határozat:

1. A Képviselő-testület Vácegres Község Önkormányzata részére 5 833 000 Ft összegű működési célú visszatérítendő támogatást, kölcsönt biztosít.
2. A kölcsönt a beruházásra elnyert pályázati támogatás beérkezéseig nyújtja. Visszafizetésének határideje: 2019. április 30.

13/2019. (II.05.) Kt. határozat:

1. A Képviselő-testület a veresegyházi 5784/2 helyrajzi számon nyilvántartott ingatlan elnevezési Sport ligetnek.
2. A képviselő-testület felszólítja Veresegyház Város jegyzőjét, hogy a közterület elnevezését a közterület nevek nyilvántartásába jegyeztesse be, az elnevezéséről a helyben szokásos módon tájékoztassa a lakosságot, illetve hivatalos úton értesítse az illetékes katasztrófavédelmi, rendvédelmi, közlekedési és a közüzemi szolgáltatókat, valamint a Magyar Postát.
3. A képviselő-testület felhatalmazza a jegyzőt, hogy az elnevezett területtel határos ingatlanokra (építési telkekre) megfelelő házszámot állapítson meg és bejegyzésüket a központi címnilyvántartásba vezettesse át.

14/2019. (II.05.) Kt. határozat:

A Képviselő-testület a lejárt határidejű határozatok végrehajtásáról szóló beszámolót elfogadta.

15/2019. (II.05.) Kt. határozat:

1. A Képviselő-testület hozzájárul az Önkormányzat kizárólagos tulajdonát képező Veresegyház 5785/150/A/1 hrsz-ú, 49,10 m²-es alapterületű, 734/10000 eszmei hányadú társasházi lakásingatlan értékesítéséhez (295 000 Ft/m² ár figyelembevételével) összesen 14 484 500 Ft vételáron Garbacz Tímea Vevő részére. Vevő az ingatlan birtokába a végleges adásvételi szerződés aláírásával és a teljes vételár megfizetésével egy időben lép, Vevő lakásbérleti szerződése eddig az időpontig érvényben marad.
2. A Képviselő-testület elfogadja, hogy Vevő az adásvételi szerződés megkötésekor 1 000 000 Ft első vételár-részletet fizessen meg, melyet Felek foglalónak tekintenek. A Magyar Állam képviselőjében eljáró MNV Zrt. nyilatkozatának megérkezését vagy a nyilatkozattételre rendelkezésre álló 35 nap elteltét követően Vevő - 5 munkanapon belül - köteles megfizetni fennmaradó vételárhátralékát (13 484 500 Ft-ot).

LEMONDOTT

DR. MARIK GYÖRGY KÉPVISELŐ

A képviselő-testület március 4-i ülésén (határozatait a következő számunkban közöljük) lemondott mandátumáról Dr. Marik György képviselő. Marik György az ÉVÖGY egyéni képviselőjeként jutott be a képviselő-testületbe, az 5. számú választókerület megnyerésével. Tekintettel az őszi önkormányzati választásokra - a vonatkozó törvényi rendelkezés szerint - a megüresedett képviselői hely betöltésére időközi választást már nem lehet kiírni.



H I R D E T M É N Y

Értesítem a Tisztelt Lakosságot, hogy Veresegyház Város Önkormányzatának Képviselő-testülete

2019. április 5-én (pénteken)

18.00 órai kezdettel

KÖZMEGHALLGATÁST tart.

Helye: Váci Mihály Múvelődési Ház (Köves u. 14.)

A közmeghallgatás napirendje:

1. Beszámoló a város 2018. évi eredményeiről, fontosabb eseményeiről
Előadó: Pásztor Béla polgármester
2. Lakossági kérdések, észrevételek, javaslatok

Veresegyház, 2019. március 6.

Tisztelettel:
Pásztor Béla polgármester

Tisztelt Veresegyházi Lakosok! Kedves Ügyfelünk!

Tisztelettel felhívjuk a figyelmét, hogy Veresegyház településen **2019. április 1-jétől változik a szelektív gyűjtés rendje.**

2019. március 25-én még a szokásos rend szerint történik a szelektív hulladékok begyűjtése a SZELEKTÍV 1 utcáiban. A következő gyűjtési alkalom 2019. április 8-án lesz az egész településen, ezáltal a SZELEKTÍV 2 gyűjtési rendhez tartozó utcákban 3 hét fog eltelni a szelektív hulladékok begyűjtése között. Ezt követően kéthetente, minden páratlan héten lesz mindkét településrészen (SZELEKTÍV 1 ÉS 2) a szelektív gyűjtés, azaz április 22-én, május 6-án és így tovább.

A kommunális, szelektív és zöldhulladék gyűjtési napokat az alább feltüntetett gyűjtési naptárban tudják figyelemmel követni.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:

www.zoldhid.hu • ugyfelszolgalat@zoldhid.hu

facebook.com/www.zoldhid.hu

Együttműködését előre is köszönjük!

ZÖLD HÍD RÉGIÓ NONPROFIT KFT.

NINCSEN HULLADÉK, CSAK ÉRTÉK...

VERESEGYHÁZ HULLADÉKGYŰJTÉS RENDJE 2019.

ÁPRILIS			MÁJUS			JÚNIUS		
DÁTUM	HÉTFŐ		DÁTUM	HÉTFŐ		DÁTUM	HÉTFŐ	
14. Hét	1	KOMMUNÁLIS ZÖLD	19. Hét	6	KOMMUNÁLIS SZELEKTÍV	23. Hét	3	KOMMUNÁLIS SZELEKTÍV
15. Hét	8	KOMMUNÁLIS SZELEKTÍV	20. Hét	13	KOMMUNÁLIS ZÖLD	24. Hét	10	KOMMUNÁLIS ZÖLD
16. Hét	15	KOMMUNÁLIS ZÖLD	21. Hét	20	KOMMUNÁLIS SZELEKTÍV	25. Hét	17	KOMMUNÁLIS SZELEKTÍV
17. Hét	22	KOMMUNÁLIS SZELEKTÍV	22. Hét	27	KOMMUNÁLIS ZÖLD	26. Hét	24	KOMMUNÁLIS ZÖLD
18. Hét	29	KOMMUNÁLIS ZÖLD						



KOMMUNÁLIS



SZELEKTÍV



ZÖLD

ÁTADÁS ELŐTT A VERESEGYHÁZI KATOLIKUS GIMNÁZIUM ÉPÜLETÉNEK ELSŐ ÜTEME

Várhatóan húsvét után megkezdődik beköltözését a Veresegyházi Katolikus Gimnázium (Verka) az épülő új iskolába. Az első ütemben épülő szárny elkészült és jól haladnak a kivitelezők a második ütemben épülő részekkel is. Ugyancsak felgyorsultak az események a nyáron átadásra kerülő sportcsarnok, a volt INOX-csarnok átépítésében is. Közben járdát kap a Béke és a Szabadság utca is. (FOTÓK: VERÉB JÓZSEF)



Az épülő gimnázium kívülről



A Béke utca



Az épülő gimnázium egyik lépcsőháza



Egy folyosó



A Szabadság utca



Az átjáró még készül...



A volt INOX-csarnok átépítése

A CSALÁDTÁMOGATÁSOK BŐVÍTÉSE NEM LEZÁRT FOLYAMAT



TUZSON BENCE: A fiatal házások tízmillió forintos kedvezményes hitele vissza nem térítendő támogatássá alakítható át

Amikor egy országban nő a gyermekvállalási kedv, akkor ennek megfelelően kell gondoskodni a kicsinyek, vagyis a felnövekvő nemzedékek ellátásáról, neveléséről és oktatásáról is – fogalmazott a Veresi Krónikának küldött nyilatkozatában Tuzson Bence, a Pest megyei 5. számú választókerület országgyűlési képviselője. Mint mondta, a kormányzat az elmúlt évek iskolafejlesztéseivel és az oktatási intézmények építésével is hozzájárult ahhoz, hogy megteremtse a 21. század igényeinek megfelelő körülményeket, s ennek a munkának a pozitív hozadékait Veresegyház lakosai itt helyben, a településen a saját szemükkel is láthatták, folyamatában követhették. A kormány minden döntése arról szól, hogy könnyebb legyen gyermekeket vállalni és nevelni Magyarországon, s ennek a folyamatnak egy újabb lépése a fe-

ruárban bejelentett családvédelmi akciót – mondta a politikus, aki lapunkat tájékoztatta arról is, hogy három év alatt további huszonegyezer új bölcsődei férőhelyet létesítenek hazánkban. Ez azt jelenti, hogy 2022-ben már bárki, akinek igénye van erre, bölcsődébe járathatja majd gyermekét Magyarországon. Amikor Orbán Viktor miniszterelnök bejelentette a hétpontos családvédelmi akciót, úgy fogalmazott, hogy „ez a magyarok válasza és nem a bevándorlás”, az intézkedéseink továbbra is ezt a felfogást és ezt a szemléletet erősítik – mondta Tuzson Bence. Ehhez kapcsolódva felhívta a figyelmet arra is, hogy Magyarországon húsz éve nem volt olyan magas a gyermekvállalási kedv, mint tavaly, és ugyan csak két évtizede nem kötöttek annyi házasságot hazánkban, mint 2018-ban, amikor több

mint százezer fiatal mondta ki a boldogító igent. Tuzson Bence értékelése szerint már ebből is látszik, hogy az előző két kormányzati ciklusban meghozott családbarát intézkedések milyen határozottan éreztetik hatásukat, s nyilvánvalóvá teszi azt is, hogy az elmúlt időszakban milyen mértékben javult a kisgyermekes családok életminősége.

A februárban bejelentett családvédelmi akcióterv számos eleme közül a képviselő elsőként azt emelte ki, hogy bevezetik a fiatal házások gyermekvállalási támogatását, aminek köszönhetően tízmillió forintos kedvezményes kölcsönben részesülhetnek. Ez vissza nem térítendő támogatássá alakítható át, hiszen a harmadik gyermek megszületése után akár a teljes, akkor még fennálló összeget elengedik a fiatal családoknak. De már az első gyermek érkezésekor is három évre szüneteltetik a törlesztést, majd a második gyermek után újabb három esztendőre felfüggesztik azt. Fontos hangsúlyoznunk, hogy ekkor már a tőketartozás harmadát is elengedik – mondta Tuzson Bence. Ugyancsak az intézkedéscsomag részeként július 1-jétől immár használt lakás vásárlásához is igényelhető lesz a CSOK kamattámogatott hitele. Az agglomerációs régióknak kedvez, hogy ugyancsak ettől a dátumtól gyakorlatilag fél áron juthatnak autóhoz a nagycsaládok, ugyanis elindul az autótörlesztési program, amelynek részeként a legalább három gyermeket nevelő családok 2,5 millió forint vissza nem térítendő támogatást kaphatnak abban az esetben, ha legalább hétszemélyes új járműt szeretnének vásárolni – nyilatkozta Tuzson Bence, aki szerint, amennyiben élnek ezzel a lehetőséggel, a veresegyháziak is a program nagy nyertesei lehetnek.

A családtámogatások bővítése továbbra sem lezárt folyamat, tehát kitartóan folytatjuk ezt a munkát – tette hozzá térségünk országgyűlési képviselője.



Veresegyház

GET IT ON
Google Play

Download on the
App Store

CityGuide - Hungary

Helyből minden, mindig kézben!

Közérdekű információk,
vállalkozások és programok
EGY MOBIL ALKALMAZÁSBAN!

06 20 220 99 49

www.cityguide.hu

30 ÉVE TÖRTÉNT: ILLEGÁLIS KAPCSOLATFELVÉTEL ATYHÁVAL

A világot bejárta a román kommunista diktátor, Ceausescu „falurombolási” terve, amelynek a bevallott lényege az volt, hogy ezrével kell a romániai falvakat lerombolni és lakosságukat városokba tömöríteni. A terv a románok millióinak is szenvedést hozott volna, ha végrehajtják, de Erdélyben kifejezetten magyarellenes volt. Hiszen a falusi magyarságot, székelységet kellett volna az elrománosított nagyvárosok betonkolosszusaiba beterelni, hogy elszakítsák ősi gyökereitől és felszámolják a még mindig több mint ezer magyar többségű falut.

Szerencsére a falurombolási tervet a diktátor és rendszere már nem tudta befejezni. Már 1988-ban nemzetközi felháborodás bontakozott ki, ez 1989-ben tovább erősödött. A magyar sajtó is tele volt a képtelen terv ellenzésével. Halász Péter barátom, neves kultúrpolitikus, tudós és író valamikor 1989 márciusában említette nekem Atyha falut, egyiket a lerombolandó falvak listájáról. Kérte, hogy ha tudok, segítek. Már ekkori beszélgetésünkkor felvetette, hogy Veresegyház testvérközséggé fogadhatná Atyhát. Jól ismerte és nagyra becsülte az akkor még tanácselnök Pásztor Bélát.

Április harmadik hetében kerestem fel Pásztor Bélát, javasolva egy gyógyszercesomag összeállítását és az atyhai testvérközség ötletével, mely eredetileg Halász Pétertől származott. A tanácselnök nagy megértéssel fogadta azt, amit elmondtam. Jelezte, hogy a televízióból értesült mindenről. Atyha sorsa különösen aggasztja, látta a róla szóló dokumentumfilmet. Vinczeffy bácsi a Korondra vivő út mellett álló helységnévtáblára magyarul írta ki a község nevét: Atyha (románul: Atia). Azokban a hónapokban ez igen bátor tett volt, majdhogynem életbevágó. Később megbizonyosodtunk felőle, hogy előre vetítette az idők jobbra fordulását.

Pásztor Béla elhatározta, hogy felvesszük a kapcsolatot Atyha községgel. Ez másként nem volt lehetséges, mint illegális úton. Ugyanis semmilyen román hivatalos szerv megkeresésével nem érthettünk volna célt, hogy Atyhát segítsük, hiszen éppen a halálát kívánták. A tanácselnöki irodában vállalkoztam rá, hogy személyesen elmegyek Atyhára és felveszem a kapcsolatot a plébánossal, mivel Atyha közigazgatásilag Korondhoz tartozott és helyben csak egyházi vezető volt jelen.

Pásztor Bélával való megbeszélésünk során felvetődött, hogy Atyhára csak úgy beállítani Magyarországról Veresegyház képviselőjében nem lehet. Valamivel igazolnia kell az embernek magát. Egy székely faluba nem lehetett csak úgy bemenni, hogy innen, meg onnan jöttem és ezt szeretném. Természetes, hogy gyanakvással fogadtak volna, esetleg román provokációnak veszik az egészet.

Levéltárosi-történelmi ismereteim alapján azt javasoltam, hogy kövessük a középkori gyakorlatot. A király parancsával száguldó meghatalmazott azzal igazolta magát, hogy felmutatta a király ércbilloját a falu népe előtt. Vagyis egy papírszeletre nyomjuk rá Veresegyház nagyközség

hivatalos pecsétjét és ennek felmutatásával igazolom küldetésemet. Pásztor Béla tanácselnök saját kezűleg nyomta rá a hivatalos pecsétet egy apró papírnégyzetre, írta alá és adta át nekem bizonyosságul, melynek még nagy szerepe lett ebben a történetben.

Módy Elek nyíregyházi nyomdász barátom, nagy Erdély-rajongó vállalkozott rá, hogy személykocsijával a segítségemre lesz kalandos vállalkozásomban. Április 27-én reggel minden különösebb nehézség nélkül léptük át a határt Csengernél.

Természetes bázisunk a vállalkozáshoz közös barátunk, Kertész Béla székelyudvarhelyi gyermekorvos lakása lett. Fiával, Zsoltal Korondra mentünk autóval. Én Kertészék tanácsára levettem magyarországi felsőruháimat és romániai szerelést véve magamra olvadtam be a tömegbe. Tehát a fel nem ismerhetőség megváltozva – reméltük – Korondon keresztül felhajtottunk Atyhára. Máté Ferenc plébánost kerestük és találtuk meg, akinél a középkori királyi billogusok módja szerint igazoltam magam, hogy Veresegyház hivatalos küldöttjeként jövőnk testvérkapcsolatot ajánlva, hátha így tudunk segíteni a pusztulásra ítélt Atyhának. Ezután néztük meg a falut, látogattuk meg a kántort és családját. A fogadtatás olyan szíves volt, hogy kezdett beesteledni.

Ahogy vittem Veresegyház hivatalos pecsétje lenyomatát, úgy hoztam el az atyhai római katolikus plébánia pecsétjének lenyomatát bizonyosságul, hogy a hivatalos kapcsolatfelvétel megtörtént 1989. április 29-én. A biztonság kedvéért, egy esetleges nyomozásra számítva, a cédula összegyűrve zsebpiszokként kelt át Románián. Ezt az ereklyét jelenleg is Veresegyház város polgármesteri hivatala őrzi.

Már ment le a nap a Firtos-tető felett. Hosszabbra nyúlt az atyhai látogatás, mint gondoltuk. Mire Udvarhelyre hazaértünk, a szülők már éppen tárcsázni akarták a román rendőrséget, hogy megtudakolják náluk vagyunk-e. Akkoriban ugyanis, ha valaki nem érkezett meg időre, azt a rendőrségen kellett keresni.

Május 2-ig utaztam Erdélyben, ottlétem során semmilyen hatósággal nem kerültem a legcsekélyebb kapcsolatba sem. Bizonyosan tudom, hogy Atyhára való bemenetelemkor és kijöveletemkor nem követtek. Amennyiben a román hatóságok értesültek ottjártamról, az csak is az esemény után történhetett meg.

Így kezdődött Veresegyház és Atyha testvértelepülési kapcsolata...

HORVÁTH LAJOS

(Az írás a Pásztor Béla tanácselnök számára készült 1989-es feljegyzés és az Igazság és Élet 1999 augusztusi számában megjelent írás felhasználásával készült.)

MÚLTIDÉZŐ

SZABÓNÉ VANK ERZSÉBET GYŰJTEMÉNYÉBŐL



A Kővári család 1936-ban.

Február 23-án került megrendezésre Veresegyház talán legelegánsabb farsangi rendezvénye, az Ezerkincs Életmód Centrum bálja. A hagyományoknak megfelelően a színpompás ruhakölteményekben előadott táncműsort vacsora, tombola és mulatás követte. (FOTÓK: RUZSOVICS DORINA)



BETEGÁPOLÓ IRGALMASREND
VÁCI IRGALMASRENDI KÓRHÁZ

„A kapunk tárva, a szívünk még inkább”

A Váci Irgalmasrendi Kórház a Betegápoló Irgalmasrend évszázados tapasztalatán alapulva, ennek lelkületében rehabilitációs szemléletű krónikus kórházi feladatot végez.

A rendalapító, Istenes Szent János irányzatát alapján végezzük szakmai munkánkat. Célunk a mai jogszabályok, gyógyítási módszerek felhasználásával személyre szabott ellátási forma kialakítása, mely a betegek életét könnyebbé, szebbé, élhetőbbé teszi, miközben fokozatosan visszanyerik biztonságérzetüket.

Orvosi jelenlét, minőségi- gyógytorna lehetőségek, **kiemelkedő ápolás** és lelkipozíciós segítség mellett betegeink nagy részének állapota javul, vagy stabilizálódik. STROKE-os betegeinknél gyakran észlelünk lassú, hónapok múlva történő javulást is. *Így otthonukba, vagy szociális intézménybe bocsáthatjuk!* Az elhelyezésben segítséget nyújt a szociális gondozó.

Sajnos vannak olyan betegek, akiket meggyógyítani nem tudunk, de méltó módon elkísérjük az örökkévalóságig. Számukra **hospice** jellegű ellátást nyújtunk – a családdal maximális együttműködésre törekedve. Jézus szellemében, szem előtt tartva az emberi méltóság tiszteletét, ápoljuk, és mellette vagyunk a nehéz órákban. Intézményünket a Társadalombiztosító finanszírozza, az ellátás kapcsán napi hozzájárulási díjat kérünk.

A felvételi eljárás rendje: az ápolat vagy hozzátartozója kitölti a felvételi kérelem című nyomtatványt, ezt eljuttatja intézményünkhöz. A kérelmet várólistára tesszük és a szociális munkás telefonon jelzi a családnak, hogy mikor tudjuk fogadni az ápolatát. Ez egy-két hét alatt lebonyolódik. A felvételtől az ápolási szerződést kötünk, melynek időtartama 6 hónap, ez újabb 6 hónappal meghosszabbítható. Amennyiben kérdése van, szociális munkásunk a 06 27 319 450/132 mellék telefonszámon ad felvilágosítást.

Betegápoló Irgalmasrend Váci Irgalmasrendi Kórház vezetése:

Dr Csiba Gábor
mb igazgató

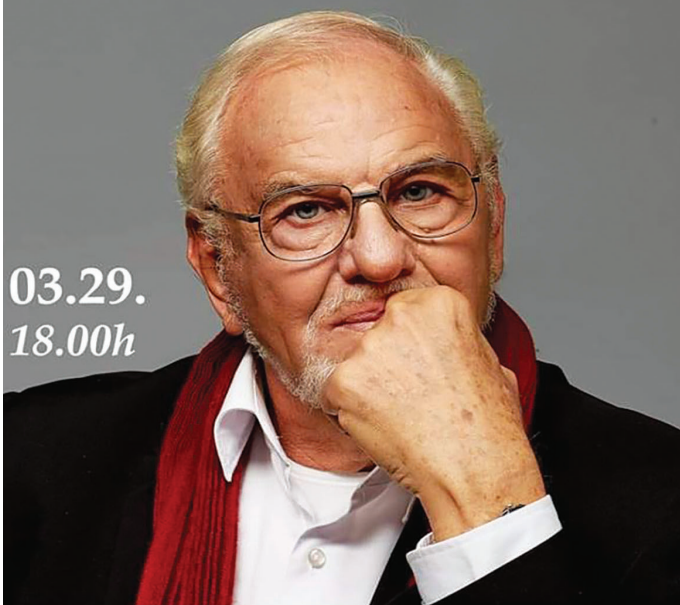
Dr Győri Csilla
vezető főorvos

Marincsné Csillag Etelka
főnővér

Betegápoló Irgalmasrend Váci Irgalmasrendi Kórház

H-2600 Vác | Március 15. tér 7-9. | Tel (36) 27 501 851
www.vaci.irgalmaskorhaz.hu

Vallomások a szerelemről



03.29.
18.00h

Váci Mihály Művelődési Ház
Veresegyház, Köves u. 14.

Jegyek kaphatók: **Ezerkincs Életmód Centrum**

Veresegyház, Fő út 59. Tel.: 06 70/ 370 1460

online jegy.hu, Interticket Tixa www.nadairendezveny.hu

A Szabadidős és Gazdasági Innovációs Centrum „A” recepcióján

A „NAGY GE” SIKEREI



A GE Hungary Kft. részeként a veresegyházi telephelyű Power üzletág (ahogy a veresiek ismerik, a „nagy GE”) 2018-ban különböző pályázatokon mutathatta meg erősségeit, s elmondható, hogy a női, a fiatal és a családos munkavállalók körében is jelentős elismerésekben részesült.

A cég a Magyar Női Karrierfejlesztési Szövetség 2018-ban kiírt **Legjobb Női Munkahely** pályázatán indult el, ahol a rendkívül megtisztelő **első helyet** hozta el. Közel 400 női kolléga visszajelzése alapján a GE és önkéntes csoportjai kiemelkedően elkötelezettek egy inspiráló munkahely kialakítása mellett. A pályázaton elismerték, hogy mit tesz a GE a munka és magánélet egyensúlyáért, illetve a női munkavállalók szakmai fejlődéséért és karrierépítéséért.

Hasonlóan szép eredményt ért el a cég a Pricewaterhouse Coopers (PwC) globális tanácsadó cég magyarországi felmérésében. Közel húszezer fiatal megkérdezésével vizsgálták e korosztály munkavállalási preferenciáit, melyből kiderült, hogy a rugalmas munkavégzés, a munkatársak személye, valamint a közvetlen és nyílt kommunikáció a legfontosabb számukra. Ezen elvárásokat



teljesítve a **GE Magyarország a kiemelkedő Top 10 legvonzóbb munkahelye** címben részesült.

Talán kevesen tudják, hogy a GE 2014-től 2016-ig minden évben nagyvállalati kategóriában első helyezett lett a Három Királyfi, Három Királylány Mozgalom Családbarát Vállalat pályázatán. Ezt követően 2017-ben Mentor Szervezet címben részesült, és így történt ez 2018-ban is. A Családbarát Vállalat Mentor Szervezet cím adományozásával a Mozgalom az ember- és családbarát kultúrát teremtő kiemelkedő szakmai teljesítményt és a példa értékű, felelős munkáltatói szerepvállalást ismeri el.

A GE nagyon büszke a közösen elért eredményekre, hiszen ezek eléréséhez minden kollégájuk hozzájárult.



VERESEGYHÁZI SIKER A BIZTONSÁGOS INTERNET NAPON

A Safer Internet Program (SIP) magyarországi konzorciuma a 2019-es Biztonságos Internet Nap (2019. február 5.) alkalmából videópályázatot hirdetett hazai általános és középiskolások számára, egy maximum háromperces kisfilm elkészítésére.

A pályázatra több mint 50 munka érkezett be az ország minden területéről. Az általános iskola alsó tagozat kategóriában 2. helyezett lett **Koplányi Emma 4.D** osztályos tanuló.

A díjazott pályamű: <https://youtube/Zl4feEcZk?fbclid=IwAR0hcJuhtaG6Nax2SPMBHw8aOJtqGdEcklrkhsGFxPNhFhRmmqA5FtPw>

SZÜCS KATALIN

FELHÍVÁS ISKOLAKERTHEZ

Tisztelt Fabriczius iskolás alsós és felsős Szülők, Nagyszülők!

Iskolánk ezer négyzetméteres gyakorlókerttel gazdagodott, amelyet városunk Önkormányzatától kapunk.

A gyerekekkel megkezdjük a felkészülést, már nőnek a palánták tantermeink ablakaiban, ezeket 2019 tavaszán kiültetjük megfelelő helyükre.

Mielőtt belevágnánk, segítségüket szeretnénk kérni az előkészületekhez.

Aki fel tudna ajánlani:

- munkagépes talaj előkészítést,
- deszkaanyagot magas ágyások és komposztáló kialakításához,
- érett istállótrágyát,
- vagy pusztán a munkaerejét, azt nagy örömmel, köszönettel vennénk.

A program 5 éves, a többi szükséges forrást, eszközt, gépet pályázati úton szeretnénk megszerezni. Az iskolakertekert.hu weboldalon megtalálják az országos pályázati felhívást, amelyhez 1. lépésben csatlakoztunk, pályázatunkat elfogadták, de nem választották be iskolánkat, hanem városlistára kerültünk a sokszoros túljelentkezés miatt és legközelebb előnyt élvezünk, azt ígérik.

Mi nem csüggedünk, amit szeretnénk, így is megvalósítjuk.

Ha összefogásunkhoz szívesen csatlakoznának, kérem tegyék a 06 70 453 7162-es telefonon, vagy a saraera62@gmail.com e-mail címen.

DR. KASZÁNE SÁRA ERIKA
pedagógus főszervező



„A főzés olyan, mint az irodalom, nem tudjuk mit gondolt a szakács”

Balázs Gergő nemzetközileg elismert szakács, aki számos világbajnokságon és olimpián megmérette már magát, nem is kis sikerrel. Több ezüst, bronz és aranyérem lapul már a zsebében, de még mindig tele van lelkesedéssel és motivációval. Olyannyira, hogy idén januárban, Lyonban részt vett az Internacional Catering Cup-on az első magyar csapat tagjaként.

Hogyan kerültél kapcsolatba a főzéssel?

Már óvodásként is gondoltam, hogy szakács leszek. Készült is rólam egy kép az egyik farsangon, ahol szakácsnak öltöztem. Innen indult a történet. Emellett a tévében néztem a főzős műsorokat és megtetszett. Sőt később a sport is a vendéglátás felé kalauzolt. Nyolcadikos koromban Vácra, kereskedelmi szakközépiskolába jelentkeztem, de mivel Újpesten fociztam, így átvettek a Dobos C. József Vendéglátóipari Szaképző Iskola szakács tagozatára. Szerencsém volt, mert szállodába kerültem gyakorlatra, ahol elkezdtek felrugdosni a pályán. Ők küldtek először külföldre is, Franciaországba. Bár nem szerettem franciául tanulni, később kiderült, hogy a megélhetésem alapja lett. Amikor jönnek hozzám tanulók, mindig azt mondom nekik is, hogy attól, hogy a gyakorlat nem is megy annyira jól, ha jól beszélnek nyelvet, akkor van esélyük profinak lenni.

Mi lett a focival?

A vendéglátás miatt abba kellett hagynom, hiszen ebben a szakmában hétvégén és esténként is dolgozni kell. Sok tanuló érkezik úgy hozzám, hogy szólnak előre, hogy ők sportolnak. Meg szoktam adni nekik a lehetőséget, hogy rájöjjenek maguktól, hogy melyik a fontosabb, a sport vagy a munka.

Hogyan folytatódott a karriered az iskola után?

Nagyon jó tanárim és főnökeim voltak, akik nem hagyták, hogy ellazáskodjam a munkát. Ezt mutatja az is, hogy 28 évesen lettem konyhafőnök, ami nagyon ritka ebben a szakmában. Küzdeni kellett azért, hogy fiatal séfként elismerjenek az idősebbek is. Egyik legfiatalabbként nyertem el a mesterszakácsi címet 2012-ben. Ez már mérföldkő volt a karrieremben. Hat évvel ezelőtt elkerültem a Magyar Honvédséghez, a Stefánia Palotába, ahol jelenleg is dolgozom konyhafőnökként. Itt indult igazán felfelé a pályám, az első kulináris versenyem is velük volt.

Milyen ízvilág határozza meg a főztjeidet?

Nagyon jó kérdés. Vannak kollégáim, akik inkább az új konyhát képviselik, vannak akik a régit. Én ötvözőm a kettőt, mert még tanultam a régi nagy séfektől is, viszont az új stílust is kedvelem. Most érek arra a szintre, hogy a fine dining jellegű ételeket is folyamatosan tanulom és kezdem beépíteni a mindennapokba. Szerencsére annak ellenére, hogy a munkahelyem inkább a hagyományos ételeket részesíti előnyben,

a gálavacsorákon és az egyéb rendezvényeken van lehetőségem már újabb dolgokat is kipróbálni. **Januárban részt vettél egy húres nemzetközi versenyen, az Internacional Catering Cup-on, Lyonban. Hogy kell egy ilyen versenyt elképzelni?**

Egyéves felkészülés előzi meg a versenyt. Először is megnézzük, hogy mi a menü. A normál versenyeken (világbajnokság, olimpia) öt óránk van arra, hogy megfőzzük ezt a menüsört, de ezen a versenyen tíz óránk volt minderre. Írunk egy forgatókönyvet és elkezdünk gyakorolni. Mindig először csak az elemeket főzzük le, majd amikor már minden összeállt, megnézzük, hogy mindennel együtt, beleférünk-e az időkeretbe? Ha beleférünk, akkor még adunk hozzá valamit, ellenkező esetben pedig elveszünk a kínálatból. Az utolsó hónapban minden héten kétszer vagy háromszor lefőztük a teljes menüsört.

És mit csináltak ennyi étellel? Megeztitek?

Előfordul természetesen, de általában a világbajnokság és az olimpiai felkészülés során készült ételeket megpróbáljuk értékesíteni az étteremben, például beírjuk a gálavacsorák menüjébe.

Nagyon érzékeny az ízlésed. Erre születni kell vagy tanulható?

Abszolút tanulható. Nekem az egyik szerencsém ezzel kapcsolatban, hogy nem iszom alkoholt és nem is dohányzom. Emellett alapanyag és gasztronómiai ismeret is szükséges hozzá. Ha például kapsz egy halat, akkor tudd, hogy milyen fűszerekkel lehet párosítani. Egy idő után rutinná válik, illetve az interneten manapság már sok gasztroblog, magazin is elérhető, és a csapattagok, akikkel együtt dolgozol, ki tudják még egészíteni a tudásodat.

Három könyv is megjelent, amelyben részt vettél, mint étel designer.

Az *Így főznek a katonák* című könyvben olyan ételeket készítettünk, amelyeket a katonák küldtek be recept formájába. Az *Így főz Európában*, amely csak angolul jelent meg, nekem is volt egy saját menüsorom és azért volt különösen izgalmas, mert neves borászokkal működtünk együtt. A harmadik könyv áll hozzám a legközelebb, az *Így főznek a birkózók*. Az egyik kedvenc étel ezek közül a paradicsomos húsgombóc, főtt burgonyával. Ehhez kapcsolódik a történet, hogy ősszel mentem Csomád felé és elnéztem oldalra, a mezőre. Innen jött az ötlet, hogy úgy fogom tálalni az ételt, hogy egy hosszúkás tányéron a paradicsomszószt kihúzzom, mintha



mező lenne, erre teszem rá a húsgombócot hengerformákban, mintha szalmabála lenne, majd ezzel szembe kerül a még össze nem kötözött szalmának látszó főtt burgonya.

Részt szoktál venni a Városlévi Gasztro Versenyen zsűritagként. Milyen szempontok szerint zsűrizel?

Nem vagyok kritikus, mert a főzést az irodalomhoz tudnám hasonlítani. Nem tudjuk, mit gondolt a költő, amikor megírta a verset, így azt sem tudhatjuk, hogy a szakács mit, miért csinált. Persze vannak kiugró esetek, amikor az étel nagyon el van szóva, vagy meg van égetve, de egyébként csak jó tanácsokkal szoktam ellátni a versenyzőket. Hogyha tehetem, akkor inkább tanító, építő jelleggel mondom a véleményemet, nem akarom senki kedvét elvenni a főzéstől.

Milyen verseny lesz a következő, amin indulni fogtok?

Pontosan egy év múlva lesz az olimpia Stuttgartban, most arra készülünk. Már március elsejével megvan a menünk, a csapattagokat is összeszedtük, én leszek a csapatkapitány. A következőkben pedig kezdünk gyakorolni, hogy minél tökéletesebb ételekkel tudjunk versenyezni. FÁRI FANNI

SZERENCSE MINDEN FOKON



Játssz új sorsjegycsaládunk bármelyikével
és nyerd meg az akár **50 millió** forintos főnyereményt!



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

Részletek a lottózókban és a www.szerencsejatek.hu honlapon.



18

Az Öreg-tó malma

Nagy Mercédesz Erika gyermekkorában a lehető legtöbb időt töltött a vereseyházi Öreg-tó partján. Szeretett itt időzni, nézni a szél fodrozta víz tükrét. A nádasból előbátorkodó vadkacsacsaládot, ahogy a kicsinyek anyjukat követve egyre közelebb úsznak a parton rájuk csodálkozó kislányhoz. A fiatal építész diplomamunkájában visszatér a gyermekkor éveihez, a tavakhoz, az Öreg-tó egykoron hűen őrlő, múltban feledett malmához, de merőben új megközelítésben a vereseyházi „ökoturisztikai központ” koncepciójához. A kiállítás anyaga, a gondosan kivitelezett szemléltető leírások, a grafikai munkák, az építészeti tervben foglaltak mind azt sugallják: csakis ez lehet a jövő útja, a „malomkerék képzeletbeli visszaforgatása, ahogy eddig a tó volt a maloméért, most a malom fog a tóért működni”. Nekünk, embereknek nem elég elfogadni mindazt, amit a természeti környezet nyújt, tenni is kell az élet további fennmaradásáért. Nagy Mercédesz Erika diplomatervében a tó ökoszisztémájára kiterjedő szép gondolatsort fogalmaz meg. Elképzelése szerint a létrehozandó – az építészeti tervben részletekbe menően kifejtett – új malomépület turisztikai központként, a tanösvény meghatározó állomásaként a tó ökológiai fenntartását fogja szolgálni.

Ahogy Nagy Mercédesz Erika megfogalmazta: „Édesapámmal sokat jártunk horgászni, körbejártuk a tavakat, így kerültem közel a természethez. A diplomatervem során kezdtem el igazából foglalkozni a gondolattal: elképzelésem szerint mindenképpen gyermekkorom természeti környezetébe fogok majd építészileg tervezni és ezáltal adni valamit az ott élő embereknek, ahol felnőttem. Eleinte nem is tudtam az életet adó egykori vereseyházi malomról. A kutatásaim során bukkantam rá az épület helyére, ekkor döntöttem el véglegesen az Öreg-tó malma koncepcióját. Vajon milyen funkcióval tud tovább üzemelni egy lisztet őrlő malom? Az így felmerült kérdésre jött a visszafelé forgó kerék ötlete. Végül is ez lett a kulcskérdése az egész diplomatervemnek. Boldoggá tesz a tudat, végeredményben sikerült létrehoznom valami fontosat, amely nemcsak számomra, hanem a visszajelzések alapján a közösség számára is értéket képvisel. Miért lettem építész? Édesapám igazi ezermester, többször építkeztünk, erdőkeresi házunkat is a család építette.



Fotó: Veréb

Nagy Mercédesz Erika



Az Öreg-tó malma Tájlabor és Ökoközpont a vízről nézve (látványterv)



Az Öreg-tó malma Tájlabor és Ökoközpont hátulról nézve (látványterv)

„A fiatal építész programja kiváló példája a napjainkban egyre fontosabb természetudatos, ökológiai szempontokat is figyelembe vevő településfejlesztési koncepcióknak. Tágabb értelemben az általa képviselt környezettudatos szemlélet globálisan is a társadalom fennmaradását szolgálja.”

DR. VÁRKONYI GÁBOR

Egyrészt az építkezések világa, a betonkeverő monoton morgása, a talicska kerekének fáradt nyikorgása, ami megmaradt fejében régről, az, hogy dolgos munkával hogyan lesz a homokkupacból és téglarakásból fal, majd otthon. Másfelől a kézművesség, amit nagymamámtól kaptam ajándékba. Megtanított kötni, horgolni, varrni, hímezni, szépen felolvasni, verset mondani, énekelni, kalácsot sütni. Átadta azt, amit ő is megtanult kislányként, úgy hiszem így őrizzük tovább hagyományainkat, kultúránkat. Így kerültem 2012-ben a műszaki egyetemre.”

Nagy Mercédesz Erika diplomamunkáját 2017-ben a Budapesti Műszaki Egyetem „Hauszmann-díjával”, a Magyar Építőművészek Szövetségének „MÉSZ-MÉK diplomadíjával”, továbbá 2019-ben a „Média Építészeti Díj Terv” kategória győzteseként ismerték el.

A vereseyházi kiállítást megnyitotta Dr. Várkonyi Gábor történész, az ELTE tanszékvezető tanára. Köszöntőt mondott: Pásztor Béla polgármester. A kiállítás megtekinthető 2019. március 31-ig (Városi Múzeum, 2112 Vereseyház, Szentlélek tér 5. szám alatt.)

VERÉB JÓZSEF

MÚZEUMI APRÓK

TECHNIKATÖRTÉNETI KURIÓZUMMAL GYARAPODOTT A VÁROSI MÚZEUM!



Az önkormányzat ajándékeként érkezett a múzeumba egy 1980-ban gyártott MZ 250-es, zöld színű motorkerékpár, OX 84-63 rendszámmal. Egykor a Nagyközségi Tanács vásárolta szolgálati gépjárműként, a régi időkben gyakran lehetett látni rajta a település vezetőjét és munkatársait. Ezek az MZ motorok kelet-német gyártmányok voltak és koruk legjobbjai közé tartoztak. A jármű állapota a négy évtized dacára kiváló, akár üzembe is helyezhető. A múzeum tárgyi gyarapodási naplójában stílusosan a 250. számot kapta.

Éltűnt szakmák II.

TELEFONKÖZPONTOS

Az automata telefonközpontok elődje volt a – nevezzük így az egyszerűség kedvéért – a dugdosós központ. Nem kell valami nagy teremre vagy nagy szerkezetre gondolni, ahol a kedvesen csattogó készülék működött. A vidéki, sokszor egy családi ház egyetlen szobájában működő postákon is volt ilyen gépezet.

A kezelése nem volt túl bonyolult. Egy otthoni telefonkészülekről, amit egy tekerővel kellett noszogatni, pár forgatás után elment a jel a helyi telefonközpontba. Az ott ülő kisasszony a csörgést hallva bekapcsolta a hallgatóját, az előtte lévő asztalkából kiálló vaskos jackdugók közül egyet, aminek a végén hosszabb szigetelt kábel lógott, kihúzott és bedugta egy szabad lyukpár egyikébe, megkérdezte milyen számot hívunk, majd a másik jacket az előtte függőlegesen álló, lyukakkal teli tábla megfelelő másik lyukába dugta, amivel összekapcsolt két helyi állomást. Településen kívüli hívásnál várni kellett távolsági vonalra, amit a központos külön kért a járási központból.

Alig negyven éve Veresegyházon is ilyen központ működött. A községben, ha jól emlékezem, talán ha kétszáz telefonelőfizetés volt. Állatorvosi munkám miatt kaptam egy számot és egy, tárcsa nélküli otromba nagy, fekete készüléket. Ha hívni szerettünk volna valakit, mielőtt felvettük a kagylót megforgattuk az apró tekerőjét, az nyilván jelezett a központnak egy rövid berregéssel és a telefonos kisasszony belépett a vonalba. Délután, amikor a helyi postahivatal bezárt, a központot átirányították Gödöllőre, az ottani éjjel-nappal működő központba. Ott is kisasszonyok ültek a központ előtt arra várva, hogy a járás falvaiból sürgős hívás érkezzon. Éjszakánként könnyebb volt vidékre vagy a fővárosba telefonálni, mert nem voltak annyira terheltek a vonalak. Egy idő elteltével már kecsesebb készülékek kerültek forgalomba, a színét is megváltoztathattuk. Tárcsás telefon csak az automata telefonközpont megjelenése után került hozzánk.

Külföldre interurbán hívást kellett kérni. Az beletelt egy kis időbe. Bemondtuk az országot, a hívott számot, a fél nevét és vártunk, akár órákon keresztül. Egy külföldi hívás esemény volt egy család életében, ilyenkor apraja-nagyja, sőt még rokonok is összegyűltek. A hívás létrejöttét szaggatott, türelmetlenkedő csörgés jelezte, a központos beszólt, hogy itt van a szám, és beszélhettünk. Röviden persze, mert egy ilyen hívás komoly summába került az akkori fizetésekhez képest. Mit tud az ember kapkodva kérdezni régen nem látott, hallott ismerősétől, rokonától. Nagy titkokat nem lehetett kitárgyalni, mert abban is bizonyosak lehetünk, hogy kéretlen hallgatója is van a be-

szélgetésnek, éberség hajtotta biztonsági okokból. Közben megcsitítottuk egymást, hogy suttogással se zavarjuk a készüléket remegő kezével szorongató megilletődött beszélőt.

Veresegyház életében a 80-as évek derekán megépített crossbar hálózat minőségi változást hozott. Kétezer körüli elfizetéssel a település belépett a telefónia világhálójába. Ez nem csak a magán- és hivatali beszélgetéseket könnyítette meg, hanem lehetőséget biztosított a gombamódra szaporodó vállalkozásoknak is a korszerű és hatékonyan működő kapcsolatrendszer kiépítésére.

Az írásnak akár azt a címet is adhattam volna, hogy Állatorvosi ügyelet. Álljon még itt egy személyes történet a hőskorból.



Az állatorvosi ügyeleti körzetünk hosszú éveken át a fél gödöllői járás 11 települését érintette Vácegrestől Pécelig. Szolgálatra kéthavonta került sor, a teljes hétvégén, 48 órában folyamatosan. A betegek bejelentése akkoriban ritkán telefonon, gyakrabban személyesen történt. A bajba került gazda autójával elhozatta magát a lakásunkhoz, elmondta a problémáját és kérte a segítséget. Szerencsésebb esetben személyesen nekünk tudta előadni a gondját. Ilyenkor

nyomban autóbá ültünk és indultunk. Ha a lakástól távol voltunk éppen munkában valahol, csak a feleségek tudtak útbaigazítást adni. Felírták a címet, meghallgatták a panaszt és várták, hogy hazaérkezzünk. Gyakran előfordult, hogy mehetünk vissza az ügyeleti kör egyik-másik távoli településére.

Ugyanez történt olyankor is, ha nem volt otthon családtag, így a bejelentés a bejáratú ajtó mellett, a falra felszegezett jegyzetfüzetbe került a mellé gondosan odakészített, madzagon lógó ceruza segítségével.

Ebben a kusza helyzetben nagy könnyebbség volt a segélyhívó készülékek használata. Ilyenek a főutak mentén, a települések központjában pirosra festett telefonfülkékben voltak elhelyezve. Ha az utam otthonról messzi településre vezetett, a munkát elvégezve a legközelebbi segélyhívóhoz mentem, felcsörgettem a központot és R-beszélgetést kértem. Ez azt jelentette, hogy a hívást a hívott fél fizette. Minden pénzt megért, hogy nem otthon tudtam meg, hogy vissza kellett mennem Isaszegre vagy Kistarcsára. Aztán ha végeztem, hazaszóltam megint. Hőskorszak volt ez igazából. Egy-egy ügyeleti napon annyi hívásunk volt, hogy gyakran csak vacsorára értem haza.

A maroktelefonok világában elképzelhetetlennek tűnik ez a néhány tízeve még mindennapos történet.

A lapos, mindent tudó okostelefonokat nyomkodva el tudják képzelni a fiatalok, hogy az első zsinór nélküli telefonok több kilót nyomtak? Az akkori viszonyok között méregdrága, keveset tudó készülékekért órákig álltunk sorba és a fizetésünk jelentős része a telefonszámlára ment a drága percdíjak miatt.

Az élet megértése

Budapesten a Nyugati tér szomszédságában, a Visegrádi utca 6. szám alatt található a – Kóka Ferenc Munkácsy-díjas festőművész hagyatékának megőrzése és ápolása érdekében létrehozott – Kóka Galéria. A művész feleségének halálát követően, két évtizede a Művészeti Alapítványt és Galériát dr. Molnár Valéria kuratóriumi elnök vezeti, helyt adva a kortárs képzőművészeti kiállítások bemutatkozásának is.

Kállai András szobrászművész kezdeményezésére és szervezőmunkájának köszönhetően, Veresegyház Város Önkormányzatának támogatásával 2017-ben létrejött a Veresegyházi Művésztelep. Az eltelt két év során kialakult egy összetartó, egymást támogató, részben fiatal alkotókból, egyetemi hallgatókból és tapasztalt művészekből álló közösség, akik a budapesti kiállításon is méltón képviselték városunkat. Az első budapesti bemutatkozásuk alkalmával, február 11-én az alkotásaikon keresztül tizenhárom képzőművész volt jelen, köztük olyan ismert személyek, mint Kun Éva, Ferenczy Noémi-díjas keramikumművész, Horváth Bőjte István szobrászművész, Németh Marcell, Révész Ákos festőművészek, Hans Peter Bauer szob-

rászművész, vagy éppen a művésztelep vezetőjének, Kállai Andrásnak a testvére, Kállai Henrik festőművész. Kiállított még: Breszkovics Bernadett, Csendom Veronika, Dankó Bernadett, Esse Bánki Ákos, Tejeda Erika Anna festőművészek és Maróti Dénes grafikus. A megnyitóra érkező vendégeket dr. Molnár Valéria, a kiállítás rendezője hangolta rá az izléseken elhelyezett festmények, grafikai munkák és szobrok világára. Bevezetőjében bemutatva az alkotókat és megragadva a művekben rejlő szépség, szín és formavilág sajátosságait, a műtár-



Fotó: Veréb

Kállai András és dr. Molnár Valéria

„Tizenhárom emberről lehet sokat és nagyon keveset is mondani, de érdemes felemelni ezt a pillanatot, az együttlétet azzá, hogy valamit át tudjak adni abból, amit én kaptam a kiállítóktól.”

DR. MOLNÁR VALÉRIA

gyak által közvetített értékeket. Zeneileg közreműködött: Bajovics Milán zeneszerző, hegedűművész.

VERÉB JÓZSEF

Tejeda Erika Anna: Rengeteg



Kun Éva: Veresi tópart



Csendom Veronika: Kukorica



Menyecskebál

Fotók: Ruzsovics Dorina és Veréb József



Nincs farsang Menyecskebál nélkül!

A veresegyházi hagyományőrök egyik szívet-lelket melengető rendezvénye, a sokak által várt Menyecskebál. Az idei bál alkalmából beszélgettünk az együttes művészeti vezetőjével, Tóth Judittal.

A Menyecskebál hozzátartozik a Veresegyházi Hagyományőrző Népi Együttes életéhez, minden évben farsang idején kerül megrendezésre. Tulajdonképpen mit is takar ez a táncos, fánkos, pálinkakóstolgatós hagyomány?

Igazából a farsangi bálók általános időszaka ez országszerte. A mienk specialitását a menyecskeviselet adja: az esküvő után immáron a jellegzetes kikötött menyecskekendőben jelenhettek meg az újasszonyok a farsangi bálban. A bál jellege batyus volt régebben is, szalagos fánk pedig azért kerül farsangkor az asztalra, hogy a szél le ne vigye a házak tetejét.

A mostani rendezvény legfőbb különlegességét az Urban Verbunk fiatal táncosainak produkciójában láttuk. Miképp lehetséges az alig 10-13 éves gyerekeknél ez a nagyfokú fegyelmezett táncutadás?

Alázat, szeretet és motiváció. Vagyis kell a gyerekekben egy nagy adag szorgalom, kitartás, elhivatottság, hogy ezt a fizikailag és mentálisan sem könnyű műfajt valaki magáénak tudja érezni. Emellé társulnia kell a pedagógusok oldaláról is mindezeknek, de úgy, hogy ne csak „erőfeszítésnek” élje meg a gyermek a tevékenységét, hanem élvezze, szeresse, kapcsolja ki, pörgesse fel. És akkor itt jön a motiválás kölcsönössége, vagyis, hogy hogyan tudják egymást – oktató és táncos –, egyre jobb teljesítményre ösztönözni. Hogyan tudom elhíttetni, elfogadtatni azokat a szabályokat, szükségszerű dolgokat, amik bizony sokszor erőfeszítéssel járnak, de elengedhetetlenek a testi korlátok feszegetéséhez, a folyamatos fejlődéshez. Mindezt csak folytonos önfejlesztéssel és hiteles példával, valamint nagyon sok humorral, játékkal lehet oldottan és eredményesen csinálni. Állandó változásban van a gyerekek teste és lelke és ehhez a folyamatosan mozgó világhoz kell alkalmazkodnunk nekünk is, mind témában, mind módszerekben. És persze kell a szülő is, aki mindig ott áll a gyermeke mögött!

A Gödöllő Táncgyűttes (GTE) komoly eredményeket ért el az elmúlt évtizedek során, maga a név is egy közösséghez való tartozást feltételez, amire joggal büszkék a régióban élő emberek, hisz magukénak tudhatják az együttest. Mi volt a legfőbb oka a névváltoztatásnak?

Moussa Ahmed, az Urban Verbunk társ művészeti vezetője, együttesvezető, koreográfusa érezte elsőként, hogy immáron pontosabb, jobban körülhatárolható, pregnánsabb névre van szükségünk. A GTE valóban összefogta és egybefonta a régió és a nagy múltú elődök tudását, de egyben egy markáns utat is kijelölt immáron saját magának. „Hagyomány és korszerűség” szlogenünk most is ugyanolyan meghatározó, de a „néptáncvalóság” szóösszetételt talán az is közelebb érzi magához, aki a hagyományos paraszti kultúra vagy a népművészet (még) nem oly szakavatott ismerője, kedvelője. Az Urban Verbunk, mint neve is jól mutatja, városi valóság, néptánc, színházzal, de megfordítva is éppúgy igaz: ízig, vérig hagyományos néptánc a városi színházban.



Fotó: Veréb

Hagyományörzés és teremtés, vagy hagyomány és korszerűség. Miben látja a sikerét a rendezvényeiknek?

Egy idézet szerint, „aki alkot, létrehoz, teremt valamit, az elfogadja, hogy egyben át is írja a múltat.” Számomra mindig nagyon fontos kérdés ez, hogy meddig vagyok én, és hol van a hagyományos tudás határa, hogy mit tehetek, és egyáltalán mit ne tehetnék meg, vagy, hogy mit jelent egy általános mérték, mettől-meddig vagyok „köteles” vagy épp „szabad” benne? „Új szemmel nézni a régi képre, ez a mi alkotásunk”, Fodor Ákos tőpontosan írja le, amit hosszú ideje legbelül érzek, vagyis érzünk az Urban Verbunk kapcsán is. Ez a szemlélet hatja át minden tevékenységünket, legyen szó színpadi alkotásról, oktatásról, workshopról, táncházról, közösségi programokról vagy hagyományörző folkudvarainkról.

A Veresegyházi Hagyományörző Népi Együttes tagjai döntő többségben az idősebb korosztályt képviselik, többen már közel állnak a nyolcvanadik életévükhöz. Milyen lehetőséget lát a fiatalításra?

A generációról generációra való hagyományozódás volt mindig is a népi együttesek utánpótlására a megoldás. Ez mára a mi esetünkben nem tűnik megoldásnak, egy kezemen meg tudom számolni, hány unoka fordul meg a próbákon. A gyerekek is sokkal leterheltebbek, a szülők is, nehéz megoldani, hogy egy nap 24 órájába minden beleférjen. Bár mindig is volt és most is van Veresen gyermek néptáncoktatás, ez mégsem tűnik megoldásnak. Van már ötletem az utánpótlás megoldására, (eddig is volt) de szeptembertől remélem kézzelfoghatóvá is válik, amiről most beszélek.

Művészeti vezetője és koreográfusa a gödöllői és a veresegyházi együtteseknek. Hogyan tudja mindezt ellátni, vannak segítői, tanártársai?

A gödöllői munkát Ahmeddel közösen végezzük, a hét csoportból mi már „csak” négyet viszünk. Természetesen nekünk is vannak tehetséges fiatal kollégáink, akik időközben eredményesen bekapcsolódtak az Urban Verbunk oktatói gárdájába, de a szervezés, pályázás, művészeti iskola és az alkotás nehéz és folyamatos feladatai javarészt még továbbra is rajtunk vannak. Veresegyházon pedig az egész együttes szinte kiveszi a részét a szervezet működtetéséből, mindig van valaki, aki épp pályázatot ír, programot szervez, kézműveskedik, süt-főz, díszít, termet rendez, archivál, fotóz, barkácsol és nem utolsósorban kiválóan énekel és táncol.

Tóth Judit néptáncpedagógus, az Urban Verbunk (volt Gödöllő Táncgyűttes) és a Veresegyházi Hagyományörző Népi Együttes művészeti vezetője, kiemelkedően magas szintű tevékenységéért 2018-ban, a Közép-Magyarországi Folklórszövetség „Pest Megye Népművészetéért” díjában részesült. Gratulálunk az elismeréséhez!

Köszönjük a veresegyházi vállalkozók felajánlásait, adójuk 1%-át a Veresegyházi Hagyományörző Népi Együttes javára a 18701517-1-13 adószámon tehetik meg. Köszönjük támogatásukat!

VERÉB JÓZSEF

Robotok kora

A szerző, Martin Ford a Szilícium völgy közismert vállalkozója és jövőkutatója olyan kérdést feszeget, hogy mire számíthatunk a mesterséges intelligencia, robotika, az infokommunikációs technológiák, a 3D nyomtatás vagy az önvezető járművek térhódítását követően.

A negyedik ipari forradalom gyökerecs átalakulást hoz a munkaerőpiacra. 2010. január 2-án a The Washington Post egyik cikke arról számolt be, hogy az Egyesült Államokban a 21. század első évtizedében egyetlen munkahely sem jött létre. Erre az 1929-es nagy gazdasági világválság óta eltelt évtizedekben sohasem volt példa, sőt a II. világháború után nem volt egyetlen évtized sem, amely során a betöltendő állások száma 20%-kal ne emelkedett volna. Egy olyan új korszakba léptünk az információ-, és kommunikáció technológia fejlődésének köszönhetően, amely az emberek többségét váratlanul fogja érni. Megdőlni látszik az a nézet, hogy az automatizálás elsősorban az alacsonyabb képzettséget igénylő rutinmunkát fogja kiváltani. Egy



nap a diplomás értelmiségi is arra ébred, hogy a szoftverautomatizálás és az előre jelezhető algoritmusok fejlődése miatt már az ő munkája sem sokat ér. Következésképp az újabb végzettségek és képzettségek megszerzése nem feltétlenül jelent hatékony védelmet a jövőbeni automatizálással szemben. Az olyan cégek, mint például a Google és a Facebook úgy váltak nagygyűvűvé, hogy közben – méretükhöz és piaci befolyásukhoz képest – viszonylag kevés embert alkalmaztak. Joggal számíthatunk rá, hogy az összes új iparág is hasonló sorsra jut. Sokan lesznek olyanok, akik mindent jól csinálnak – diplomát és szakmát szereznek – mégsem tudják megvetni lábukat ebben az újfajta gazdaságban.

A technológiai fejlődés összefonódik majd az olyan társadalmi és környezeti kihívással, mint az előregező társadalom, a klímaváltozás és az erőforrások kimerülése. Ennek következménye pedig tömeges munkanélküliség, egyre nagyobb társadalmi egyenlőtlenség és végül meredeken csökkenő kereslet,

„Már ahhoz is nagyon gyorsan kell futnunk, hogy egy helyben maradjunk.”

(JOHN FITZGERALD KENNEDY)

mel a fogyasztók egyre kevésbé rendelkeznek majd vásárlóerővel. A robotok eddig elképzelhetetlen emberi kreativitást igénylő területeken is megjelennek. 2012-ben a Londoni Szimfonikus Zenekar olyan zenét játszott, amelyet egy gép alkotott. Avagy: a Wall Streeten, ahol a pénzügyi kereskedés szinte kizárólag az emberi kommunikáción múlt, ott mostanra átvette az uralmat az optikai kábeleken keresztül zajló gépek közötti kommunikáció. Kissé futurisztikusnak tűnik, de az is elképzelhető, hogy a mesterséges intelligencia alapjaiban formálja át az orvosi szolgáltatásokat. Ha a gépek pontos diagnózist tudnak majd felállítani és hatékony kezelést összeállítani, akkor közvetlen orvosi jelenlétre már nem is lesz szükség. Az önvezető technológia foglalkoztatásra gyakorolt hatása a főállású sofőröket érintené. Nem lennének taxisofőrök sem. A mesterséges intelligencia és a nanotechnológia is felvet ma még megoldhatatlannak látszó problémákat. Az író célja, hogy ráirányítsa a döntéshozók, tudósok és hétköznapi emberek figyelmét, hogy szükséges a megoldási stratégiákon komolyan gondolkodni. Addig is, amíg a világmegváltó megoldás megszületik – biztos, ami biztos, – hozzám karácsonykor beköltözött egy kis robot, porszívó formájában.

RIMAI S. ÉVA

(Társ)állatbarátok Köre

Czigány Ildikóval, „Aki rám néz. Társállat-könyv” című könyv írójával, az elmúlt évben a Kölcsey Ferenc Városi Könyvtárban találkoztunk. Ildikó a KoA Társállatotthon és Hipocampus Stúdió vezetőjeként a (Társ) állatbarátok Körébe várja azokat, akik felelős gazdái szeretnének lenni kisállataiknak. Első foglalkozásukat 2019. március 5-én tartották a könyvtárban, az új kezdeményezésről beszélgettünk Ildikóval.

Milyen inspirációra indulnak a klubfoglalkozások?

Az állatok, élőlény társaink megfigyelése, létezésük mosolyt keltő csodája vezet az úton. Fantasztikus kaland végignézni az élet, az intelligencia, az idegrendszer fejlődésének történetét!

Milyen állatokat nevezhetünk társállatoknak?

A kifejezést régóta használja az állatorvosi szakmai nyelv, amely az angol „companion animal” átvétele. Kedvtelésből tartott állatokról van szó, akikhez – jó esetben – erősen kötődünk. Ez kóros formákat is ölthet, ami az állatra és a gazdájára nézve egyformán rossz hatással lehet.

Milyen témákat tervez napirendre tűzni?

Például a fenti témát! Jó vagy nem jó társállatnak lenni? Jó-e fogságban, mesterséges környezetben

„Állatok szemében tükröződünk. Nézésük majdnem az angyaloké. Ártatlanságuk verőfényében járunk sóvárogva, szégyenkezve.”

CZIGÁNY GYÖRGY

élni? Hogyan lehet ez jó állatnak és embernek egyaránt? Milyen előnyei vannak és mi az, amitől óvakodnunk kell? Mi dolgunk az állatokkal a XXI. században? A kutya, a társállatok királya. Macskamesék. A négy szénázó: nyúl, tengerimalac, csincsilla és degu. Madarak, hüllők. Házi kódex. **Hány éves kortól javasolja a gyerekeknek az állattartást? Milyen társállatot válasszunk?** Pontosan ezekre a kérdésekre keressük a választ, amely csak nagy körültekintéssel, mindig az adott helyzet megfelelő értékelése után adható meg felelősséggel.

Tervez-e vendégeket hívni a foglalkozásokra? Remélem, alapítványunk baráti köréből nemcsak elismert állatorvosok, zoológusok, állatvédelmi szakértők, hanem népszerű művészek, énekesek is örömmel csatlakoznak majd hozzánk alkalmanként.

Milyen korú állatbarátokat vár a foglalkozásokra?

Olyan – mindenképpen 10 évnél idősebb – fia-



Fotó: Juhász Melinda

talokat és családokat várunk, akik már tartanak, vagy szeretnének kisállatot, illetve azokat is, akik szívesen gondolkoznak el az emberi viselkedést is érintő kérdéseken.

Milyen gyakran lesznek a foglalkozások?

A kör havonta egy alkalommal ül majd össze, hogy komolyan és játékos formában is megismerje az adott este „főszereplőit”. Minden alkalomnak három fő pillére lesz: egy rövid, gondolatébresztő előadás, ezt követően kötetlen beszélgetés, majd vidám kvíz játék.

Milyen feltétele van a foglalkozáson való részvételnek?

A könyvtárban klubfoglalkozások minden hónap első keddjén, 18.00 órától lesznek. A részvételhez két nappal az ülés előtt regisztráció szükséges személyesen a könyvtárban, vagy a konyvtar@veresegeyhaz.hu e-mail címen, esetleg a (28) 385 231-es telefonszámon. RIMAI S. ÉVA

Iskolaérettség, a szülői lét felelőssége és a döntés

Adva van egy hideg, borongós péntek délután, a Kölcsey Ferenc Városi Könyvtár, mint helyszín és egy maroknyi lelkes ember, aki még kíváncsi arra, mi rejlik az oktatásban. A nap főszereplője Majszai László pszichopedagógus és terapeuta. Az előadás másfél órára tervezett. És jön Majszai László, aki olyan lelkesedéssel, szeretettel és elfogadással beszél a gyerekekről, felnőttekről, legyenek azok szülők vagy pedagógusok, hogy az ember azt érzi, most itt, a könyvtári szobában kicsit megszűnik a tér és idő.

Amikor egy ember, aki felkészült, aki érti a szakmáját, akinek vannak ötletei, tanácsai, de nem tola-kodó, nem erőszakolja rá a véleményét a hallgatóságra, hanem csak terel, javasol, akkor a másfél órából két és fél lesz észrevétlenül. Az a végtelen sok empátia, humor, kedvesség, amely ezt az előadást kiemeli ebből a szürke hétköznapi-ból, felveti a kérdést, vajon miért nem hallgatják meg többen? Vajon miért nem nyitottabbak az emberek a nevelés kérdései felé? Talán, mert úgy érzik, hogy értenek hozzá? Vagy nem szeretnék befolyásolás alá kerülni?

Az előadó hasznos tanácsaival, meglátásaival, mindennapi tapasztalataival, hiszen terapeuta is, olyan példákat hozott, amelyeken a



Fotó: Veréb

Majszai László

tapasztalatait megosztva, példákkal szemléltetve elmondta, hogy szerintem mi a legjobb a mai társadalom szülőjének és gyermekének. És a közönség mosolygott, hűmmögött és hangosan nevetett a szülői lét buktatóin, azon, amit meg kell értenünk, nekünk is vannak hibáink, legyünk akár felnőttek vagy gyerekek. Tévedni pedig lehet és szabad is, csak meg kell tanulni ezt elfogadni mind önmagunknál, mind másoknál. Talán ez volt az est egyik legszimpatikusabb mondanivalója. Nagy kár, hogy kevesen érezték, hogy tanulhatnak.

IMRE HILDA

Dzsingisz kán pusztítása

Antalfy Péter 2019. február 8-án azt a Dzsingisz kánt vette görcső alá, aki minden kétséget kizáróan a mai napig a leghíresebb mongol a világon, nemzeti öntudatuk megtestesítője. Miként lett egy szerencsétlen sorsú fiúból a világ legnagyobb hódítója? Hogyan maradt fenn a híres Mongolok titkos története, és mit árul el Dzsingisz koráról? Ilyen kérdésekre kereste a választ a fiatal történész.

Kevés vitatottabb személyisége van a történelemnek, mint Dzsingisz kán. Neve egyet jelent a kegyetlenséggel, ugyanakkor évszázadokon át az ő nevével zászlaján harcolt a mongol nép függetlenségéért a mandzsu hódítók ellen. A hódítások után azonban új államok születtek, melyek egyesítették magukban a letelepedett népek szorgalmát a pusztalakók dinamizmusával. A Mongolok titkos történetét Dzsingisz kán halála után nem sokkal jegyezték le ujjur betűkkel, mongol nyelven. A magyarul is olvasható, műfaját tekintve változatos írás tartalmazza a nagy hódító őseinek leszármazási listáját, gyerekkorát, harcait, hadjárait. A kán minden idők egyik legnagyobb hadászati újtója is volt Frank McLynn történész, Dzsingisz életrajzírója szerint. Ő és fiai egyszerre vívtak sikeres háborút több fronton, meghódították télen az orosz pusztaságot – két olyan tett, amely sem Napóleonnak, sem Hitlernek nem sikerült. A mongol lovasok sebessége és mozgékony-sága, az a tökéletesség, ahogyan íjaikat és lovaikat kezelték, párosulva Dzsingisz könyörtelen „megadás vagy halál” politikájá-



Fotó: internet

„Előre a napkeltéig, jobbra a nap delelé-ség, hátra a napnyugtáig, / északra az éj-szaka közepéig réám tekint minden nép, / birodalom-má szerveztem minden népet, mely e tájakon él.”

KÜL-TEGIN TÜRK

HADVEZÉR FELIRATÁBÓL, I.SZ. VIII. SZÁZAD

val, illetve azzal a zseniális felismerésével, hogy ez lehetővé teszi számára, hogy további hódításait a beszédett sarcokból finanszírozza – legyőzhetetlenné tette őket.

Dzsingisz elterjesztette az egységes mongol ábécét, annak ellenére, hogy ő analfabéta volt. Adómentesítette az orvosokat és tanárokat, megengedte a vallásszabadságot. Hódításai révén került kapcsolatba Kína az iszlám világgal, ezen keresztül a keresztény Európával. A kereskedelem, a mongol posta-

hálózat és a nevéhez kapcsolódó törvénygyűjtemény voltak a fő pillérei annak a békés időszaknak, amelyet a Mongol Birodalom stabilizáló hatása hozott létre.

A Mongol Birodalom területe Dzsingisz kán uralkodása alatt a kétszeresére nőtt. A Föld lakosságának mintegy negyede a mongolok fennhatósága alatt élt. Bár a birodalom ezután hanyatlásnak indult, de a hatalmas államalakulat alapjait lerakó kánt a mongolok valószínűleg még évszázadokig féltlenként fogják tisztelni. „Dzsingisz nem volt megátalkodott fickó, csak rossz volt a sajtója” – adta meg néhány évvel ezelőtt tréfásan Dzsingisz kán negatív megítélésének modern magyarázatát – akkor még miniszterelnökként – Cahiagiin Elbegdordzs, a Mongol Köztársaság elnöke. A mongolok államalapítóként, nemzetük atyjaként tekintenek a nagy elődre és közterületek egész sora mellett többek között bankot, cukrászdát, cigarettát, sört és vodkát is neveztek el róla.

RIMAI S. ÉVA

„A legfontosabb alaptörként a bizalom”

Nehéz időszakot él át a Veres 1 Színház a kulturális tao-rendszer átalakításával. Erről és a klasszikus kultúra igényről is beszélgettünk az igazgatóval.

2014-ben alakult a Veres 1 Színház, a színházcsináláshoz milyen anyagi erőforrások álltak rendelkezésre?

Gyakorlatilag a semmiből indultunk, a lelkesedésen kívül a családi ezüstit leszámítva más anyagi háttérrel nem rendelkezünk. Az induláskor elkezdtük árulni a bérleteket, ebből hoztuk létre az első darabunkat, a *Ne most, drágám!* című produkciót. A színháznak jelentős segítség volt, amikor decemberben kaptunk a várostól 3,5 millió forint anyagi támogatást, majd a rá következő években 10-10 millió forintot. Végeredményben egymásra épülve, fokozatosan alakult ki a színházi működés. De a legfontosabbnak a már a kezdetektől megnyilvánuló kölcsönös bizalmat tartom. Mi itt Veresegyházon lehetőséget kaptunk, melyet képességeink és szándékaink szerint tartó munkával igyekszünk honorálni. Végso soron a város elfogadott minket és támogatja a tevékenységünket.

Az eltelt közel öt év eredményekben gazdag volt. Miben látod a siker titkát?

Alapvető a folyamatosság, nem lehet leállni, dolgozni kell, kreatívnak lenni és menni előre. Nagyon lényeges a város vezetésének a befogadó készsége, az, hogy teret adott, és szabadságot. A mai napig sem szólnak bele a munkánkba, gyakorlatilag azt csinálhatunk – jó értelemben véve – amit akarunk. Mert mindannyian tudjuk, a szabadság, ha jól használjuk, az a legnagyobb korlát az ember életében. Nagyon fontos az igényesség, olyan színházat hoztunk létre, ami találkozik a nézői igényekkel. Az ízlés egy bizonyos szint fölött már szakmai kérdés, nem lehet olyan előadásokat létrehozni, amivel morálisan, esztétikailag és egyéb tekintetben sem értünk egyet. Részünkről tudatos volt már a kezdetektől a népszerű daraboknak, jó nevű színészekkel való színrevitele. El kell fogadni, innen pénzt nem igen lehet kivenni, a színészeket, a munkatársakat ki kell fizetni, a maradékot visszaforgatni, és tovább építkezni.

A színház repertoárjában elsősorban szórakoztató, könnyebb műfajú darabok szerepelnek. Ha a közönség esetleg másra, klasszikus művekre – Csehov, Shakespeare, görög drámák – vágyik, milyen elképzelésekkel számoltok?

Az igény már az első évad folyamán jelentkezett. A mi színházeszményünk nem feltétlenül

az, ami a mostani műsorpolitikánkat jellemzi, ennél sokkal mélyebb. Viszont az életben maradásunkhoz népszerű darabokat kell, legalábbis a kezdetekben bemutatnunk. Végeredményben ez egy tanulási folyamat, a nézők és a mi részünkről is. A kérdés az: hol tudjuk megtalálni azokat a pontokat, ahol szépen, lassan lesúlyozzuk a színháznak az esztétikáját. A második évadtól pontosan ezért indítottuk el a Kortárs bérletet, itt már komolyabb, mélyebb színházi élményt nyújtó alkotásokat tudunk a nézői igények szerint bemutatni. Emlekezzünk csak a *Szép jó estét, Mr. Green!* című előadásunkra. Ez is egy ilyen próbálkozásunk volt, előre nem is sejtettük a nézői fogadtatást. Az idei évad harmadik saját bemutatója, a *Hogyan nevezzetek?* nem pusztán egy kacagató vígjáték, hanem mindemellett komoly társadalmi, az emberi kapcsolatok kérdéseit fészegető kortárs színdarab.

Mit jelent számotokra a „mi színházunk”, küldetést vagy vállalkozást?

Mindkettőt és egyiket se, mert a küldetés az mindig valami olyannak a feltételezése, miszerint az illető megfellebbezhetetlen tudás és ismeret birtokában van, aminek segítségével embereket tud átformálni, irányítani. Ezt a Veres 1 Színház nem akarja. Mi az egyes darabjainkkal nem üzeni, hanem mesélni szeretnénk. Történeteket elmondani és ha a néző tud azonosulni a látottakkal, a történetekben elmondottakkal, akkor valamit mi is elértünk. Másrészről nem is vállalkozás, mert ebből nem lehet meggazdagodni a szónak abban az értelmében, mint ahogy a gazdasági szféra szereplői teszik. Nyugodt szívvel idesorolhatom a társulat, az alkotóközösség egészét, – nem tudok rá jobb szót – nekünk a színház az életünk, a létformánk.

A tao támogatás lehetőségének megszűnésével milyen további pénzügyi kondíciókat lehet figyelembe venni?

2018-ban a Mézesvölgyi Nyár 30 millió forint veszteséget termelt, de nem volt probléma, mert a 2017-es tao bevételből ki tudtuk gazdálkodni ezt is. A támogatás adott egy megfelelő biztonságot, utat nyitott a további fejlődésnek. Most nagyon pesszimista vagyok, mert a ko-

rábbi tao-t pótolni hivatott elkülönített összeg, ismereteim szerint különböző preferenciák alapján kerül majd szétosztásra. A színházakat besorolták és a mi színházunk, mint magánszínház egyik kategóriába sem fér be, vagyis magánszínház kategória nincs. Van ugyan egyéb alternatív színház, de szerintünk mi ide sem tartozunk. Mi most nem vagyunk. A túlélés érdekében kénytelenek voltunk egy kicsit emelni a jegyárakat, és továbbra is várjuk a támogatói adományokat. Folyamatosan pályázunk, de ha nagyon nagy lesz a baj, akkor már csak az Önkormányzatra számíthatunk.

Köztudottan ismert, a város erőforrásai is korlátozottak. Ennek tudatában lehet-e hosszabb távra tervezni, például új színházban, egy multifunkcionális épületben gondolkodni?

Hálásak vagyunk, amiért helyet kaptunk a jelenlegi művelődési házban, de őszintén szólva, és ezt mindenki tudja, az épület már nem felel meg a XXI. századi színházi igényeknek. Nem is beszélve a városban működő nagyszámú kulturális csoport működéséről, az ő igényeiről. A városvezetés látja a helyzet súlyosságát, a polgármester úr is elszánt ebben a kérdésben, ígéretet kaptunk a közeljövőben történő megoldásra. Előzetesen már készültek tervek az új épületegyüttesre vonatkozóan, konkrét elképzeléseink vannak egy minden szempontból megfelelő színház, illetve multifunkcionális épület megvalósításához. Mennyiben lehet ezt realizálni? Anyagi erőforrás kérdése. Úgy látom az akarat, a jó szándék megvan, de ez önmagában kevés, pénz is kell hozzá!

A Mézesvölgyi Nyár az elmúlt két évben jelentős szakmai sikerrel zárult. Meglehet ezt az idén is ismételni?

Készítettünk egy üzleti tervet, és ha ezt sikerül realizálni, akkor előreláthatóan 15 millió forintos veszteséggel meg tudjuk valósítani a Szabadtéri Színházat. Az így keletkezett hiányt pedig ki kell gazdálkodnunk másképp. Az idén nem lesz kisszínpad, ez is költségmegtakarítással jár, minden előadást a Búcsú téri nagy színpadra tervezünk. Kényszerűségből az elmúlt évhez viszonyítva kismértékben emelni kell majd a jegyárakat, de cserébe egy merőben kényelmesebb, a közönség igényeinek jobban megfelelő nézőtér kerül majd kialakításra. Hogy miért csináljuk? Két évvel ezelőtt kitaláltunk valamit, ami rengeteget adott a városimázshoz, viszi a hírünket és imádják a nézők. Egyszerűen bűn lenne abbahagyni. Számunkra ez a lehetőség már önmagában is egy kincs!

VERÉB JÓZSEF



Fotó: Veréb

A NÁTHA

Egyszer volt hol nem volt, az Óperenciás tengeren túl, az üveghegyen innen, a kerek erdő közepén egy gyönyörű kis tisztás. Az öreg fák, a bokrok, de még a facseteték is hangosan nyögtek, zúgtak a tomboló szélben. Az őszi, száraz avart fel-felkapta a fagyos szél, majd jóval arrébb ledobta egy fa tövébe vagy befújta a bokrok csupasz ágai közé. Az erdő lakói fázósan húzták össze magukon a toll kabátokat, a szőrmebundákat, vagy bújtak a fészkeik, barlangjuk mélyébe. A nap elbújt a vastag, szürke felhőtakarója mögé, egy árva napsugarat sem lehetett látni. A hatalmas öreg tölgyfa tövében, a Sün-lakban a Sün család, Sün Papa, Sün Mama, Sün Sára, Sün Balázs és Sün Samu a meleg kályha körül ültek. Hallgatták a kinti zajokat, a suhogásokat, zizegéseket, zörrenéseket, reccsenéseket, puffanásokat. A szél behuhogott a kályhába is. Ilyenkor nagyokat pattant a tűz, és hatalmas szikraesőt indított a kémény felé. Nagyon élvezték a benti meleget és egy porcikájuk sem kívánczolt ki a szélviharba. Sün Balázs kártyavárat épített Sün Samuval. Már a harmadik emeletet építették, amikor Samu hírtelen nagyot tüsszentett. – Hhá-hháá-hápci-hapci és még egyszer haaaapcciii! A kártyavár tüstént összedőlt, a lapok szanaszét szóródtak.

– Bocsánat, nem akartam! – mondta Samu, mert Balázs nagyon csalódottan nézett rá. Rögtön neki is látott, hogy összeszedje a szétszóródott kártyalapokat. De alighogy nekikezdett, újra: – Hhá-hháá-hápci-hapci és még egyszer haaaapcciii! – aztán megint: – Hhá-hháá-hápci-hapci és még egyszer haaaapcciii! – és abba se tudta hagyni a tüsszögést.

Erre már Sün Mama és Sün Papa is összenéztek. Sün Sárát megkérték hozza elő a gyógyszeres ládikát. A lázmérő csiklandozta Samut, de rögtön elszontyolodott, ahogy a higanyszálra nézett. 38,8 °C-ot mutatott. Samunak bizony láza volt. Sün Mama tüstént ágyba fektette, majd neki látott teát főzni. A homlokára vizesborogatást tett, és egy puha meleg sálal a torkát is bekötötte.

Sün Papa felöltözött és elsietett Bagoly Benedekért, aki nagy gyógyító volt. Az erős szél meg-meg cibálta Sün Papát, a kalapját többször is lefújta a fejről, de csakhamar megérkezett Benedekhez.



– Kedves Bagoly Benedek! Samu lázas, nagyon tüsszög. Kérlek, vizsgáld meg!

– Húúúú-húhúúú hú-húúú – huhogott nagyot Benedek.

– Máris repülök, Te gyere utánam.

Azzal elrúgta magát az odú széléről és lágyan a szélre feküdve elvitorlázott a Sün-lak felé.

Sün Sára már az ajtóban várta Bagoly Benedeket. Tüstént Samuhoz vezette. A vizsgálat alapos volt. Meghallgatta a szívverését, megkopogtatta a hátát, bekukucskált a torkába, megszámolta a pulzusát. Kérdéseket tett fel, de Samu hangja nagyon rekedt volt, már beszélni sem volt kedve.

– Hát bizony ez egy alapos nátha torokgyulladás! Jól megfáztál, ezt bizony ki kell kúrálni. – mondta a vizsgálat végén. Pár napig ágyban kell feküdnöd, nincs ugrálás, huncutkodás. Bagoly Benedek Sün Mamával megbeszélte a gyógymódot.

A gyógyteák között mindent megtaláltak, amire most Samunak nagy szüksége volt. Volt fűzfa kéreg, hogy csillapítsa a lázát, a csipkebogyó teába pedig méz került, hogy a torka is meggyógyuljon. Egy gőzölgő tálkában kamillavirág illatozott mentával, hogy Samu ne tüsszögjön, köhögjön. Sün Balázs mesekönyvet hozott Samunak, abból olvasott fel. Samu hamar elaludt. Sün Mama nagyon örült neki, mert alvás közben gyorsabban gyógyul a kis beteg.



Sün Sára közben egy batyuba aszalt gyümölcsöket csomagolt Bagoly Benedeknek. Hálás szívvel köszönték meg a segítségét. Benedek elköszönt és hazarepült a vacsorára valóval.

A Sün család halkan folytatta a tennivalóit, hogy Samut fel ne keltsék, hogy újra egészséges legyen. Sün Balázs Sárával felépítette a kártyavárat, Sün Papa befejezte a barkácsolást, Sün Mama pedig végre befejezte a könyv olvasását.

Itt a mese vége, fuss el véle! Jó éjszakát gyerekek, szép álmokat kívánok!



Fitten Veresen – minden, ami sport és táplálkozás, így adva alapot a mindennapokhoz!

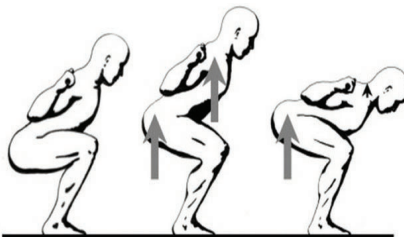
HELYTELENÜL VÉGZETT GYAKORLATOK ÉS AZOK VESZÉLYEI

Cikksorozatunkban a rossz mozgásmintával, a helytelenül végzett gyakorlatokkal és azok veszélyeivel, illetve a rosszul megválasztott edzéssel, sportolással foglalkozunk.

Hibásan végezni a gyakorlatokat, vagy rossz mozgástípust választani a leggyakoribb hibák közé tartozik. Az, hogy valakitől látunk egyfajta gyakorlatot, az nem biztos, hogy számunkra is megfelelő. Ezért mindenképpen konzultálni érdemes egy edzővel. Mindenkinek a saját egészsége a tét!

Lássuk a **guggolást**, ami egy természetes mozgás. Amennyiben egészségesek és kellően mozgékonyak vagyunk, akkor képesek vagyunk guggolást végrehajtani úgy, ahogy azt gyerekkorban is tudtuk. Sok ember a kora előrehaladtával azonban elveszti ezt a képességét. Ahogy az ember iskolás korból lép, napjai nagy részét ülve tölti, ami a mozgástartomány beszűküléséhez vezet.

Amit a guggolás megkövetel: • Az alsótest lágy szöveteinek nyújtását és a hajlékonyság fejlesztését • porcegészség a csípőben, térdében, bokában • a bokaízület mobilitásának fejlesztését.



Fotó: internet

A rossz guggoló technika:

1. Túlzott előre dőlés és/vagy hajlított gerinc. Oka: a csípő hajlító túlzott merevsége, a rossz törzsizomzat, a vádli merevsége és a boka mobilitásának hiánya.
2. Fokozott ágyéki lordózis. Oka: berövidült csípőfeszítők, gyenge hasizmok, rossz boka mobilitás.
3. Befelé kacsázó térd. Oka: gyenge csípő távolítók, túlzottan aktív közelítők, esetleg a súlypont túlságosan a belső talpélre esik, mert a láb fokozottan pronált helyzetben van.

4. A térd túlságosan előre esnek. Oka: helytelen csípő mobilitás, illetve gyenge a nagy farizom, nincs tónus, nincs izommunka.
5. A lábujjak vagy a sarkak felemelkedése a talajról. Oka: A súlypontot nem a megfelelő helyre van téve, a törzs túlságosan magasan tart, nincs aktiválva a nagy farizom.

Következő cikkünkben megmutatjuk a legjobb korrekciós gyakorlatokat, amelyekkel megerősíthetjük a testünket és tökéletessé tehetjük a mozgást.

Legyünk együtt fittes Veresen!

Mobil: 30 509 5084

Facebook: Fitten Veresen

DIETETIKA: Asiama Evelyn rovata

A SAJÁT KIS „ÁLLATKERTÜNK” – A MI KIS BELEINK

Elsőre talán furcsán hangzik, és egyáltalán nem megszokott a bélrendszert ilyen kontextusban említeni. Ám szándékos ez a becézgetés, ugyanis az elmúlt néhány évben (és nemzetközileg már évtizedekben is) számtalan kutatás igazolta, hogy a bélrendszerünk több, mint pusztán egy csatorna az emberi testben.

Csodaszervként jellemzően az agyat, a szívet, májat, veséket stb. szoktuk jellemezni. Pedig a beleink, pontosabban a bélmikrobiom baktériumai (korábbi nevén baktériumflóra) óriási szerepet játszanak a fenti szervek harmonikus működésében is – már csak súlyukból adódóan is, ugyanis közel 2 kg-ot is kiteshetnek!

Korábbi tudományos vizsgálatok már észlelték a mikrobiom szerepét, főleg olyan körképek esetén, mint például IBD (gyulladásos bélbetegségek), IBS (irritábilis bélszindróma). Azonban olyan akut esetek fennállásakor is ápolunk a bélbaktériumokat,

mint amikor orvosunk az antibiotikum átmeneti szedése mellé a probiotikumok azonnali fogyasztását is javasolja!

Vagy akár gondoljunk csak egy gyengélkedő, hasmenéses időszakra! Ilyenkor milyen törődéssel gondoskodunk és tehermentesítjük bélrendszerünket?

Ugyanilyen figyelmet kell szentelnünk rá minden egyes nap! Ezzel nem pusztán a gyomor-bélrendszeri kóros állapotokat, hanem számos immunrendszeri és egyéb krónikus megbetegedést is megelőzhetünk. Ideértve az elhízást, II-es típusú cukorbetegséget, magas vérnyomást, vastagbél-daganatot, de akár mentális problémákat is!

A bélbaktériumok sokszínűsége támogatja az emberi szervezet egészséges működését. Ez azért fontos tudnivaló, mert ez is magyarázza, hogy miért nem elegendő csak probiotikus étrendkiegészítőt fogyasztani a bélbaktériumok táplálására.



A változatos étrend az egyik alapeleme a megfelelő bélmikrobióta kialakulásához. Mire ügyeljünk mindenféleképpen?

- **Legyen az étrendünk lelmi rostokban gazdag!** Zöldség- és gyümölcsfélék esetén ne feledkezzünk meg a hüvelyesekről és natúr olajos magvakról sem! Gabonafélék esetén a hántolatlan változatokat részesítsük előnyben! A rostok nagy mennyiségű folyadékot kötnek meg, ezért elengedhetetlen a bőséges vízfogyasztás!
- **Étrendünk tartalmazzon „élő” forrásokat,** fermentált nyersanyagokat, pl. kefir, joghurt, savanyúságok, ecet.

ASIAMA EVELYN, dietetikus
evelyn@evediet.hu



Kézilabda Szakosztály

Férfi felnőtt (Pest megyei Bajnokság B csoport)

12.07. Veresegyház VSK - Tápiószele SE	56 - 42
02.03. Csömöri SSZN Kft II. - Veresegyház VSK	35 - 29
02.10. Veresegyház VSK - Gyömrő VSK	27 - 36
02.17. Üllői VKSK - Veresegyház VSK	45 - 23
02.24. Veresegyház VSK - Domony KSE	28 - 40

Serdülő (Országos Serdülő bajnokság III. oszt. Közép csoport)

12.06. Körte HVSE - Veresegyház VSK	29 - 23
02.15. Mogyoródi KSK - Veresegyház VSK	25 - 28
02.22. Veresegyház VSK - Gyömrői KA	26 - 23

U15 (Országos Gyerekbajn. III. o. Pest megyei Régió Felsőház)

12.08. Hatvani KSZSE - Veresegyház VSK	18 - 24
Kőrösi KDSE Érd - Veresegyház VSK	18 - 21
02.09. Gyömrői KA - Veresegyház VSK	26 - 17
Veresegyház VSK - Diósd DSE	18 - 14
02.24. Veresegyház VSK - Vecsési SE	28 - 17
Váci KSE - Veresegyház VSK	23 - 18

U14 (Országos Gyerekbajnokság Pest megyei Régió B csoport)

12.15. Veresegyház VSK - Diósd DSE	19 - 14
02.17. Gyömrői KA - Veresegyház VSK	22 - 18
Gyáli BKSE - Veresegyház VSK	5 - 39

Női felnőtt (Pest megyei Bajnokság A csoport)

12.01. Veresegyház VSK - Süllyápi SE	41 - 25
12.08. Vácraót KSE - Veresegyház VSK	16 - 33
02.10. Albertirsa SE - Veresegyház VSK	26 - 21
02.17. Veresegyház VSK - Dunavarsányi TE	36 - 26
02.23. Bugyi SE - Veresegyház VSK	28 - 20

TENISZ

MOLNÁR KITTI REMEKÜL KEZDTE AZ ÉVET

A 2018-ban Veresegyházon az év sportolójának választott Molnár Kitti szettvesztés nélkül nyerte az U14-es korosztály fedett pályás országos bajnokságát. Az egy évvel idősebb favoritok távollétében már elsőévesként is az esélyesség terhével kellett megküzdenie a Metro RSC tizenkét és fél éves játékosának.

Jó szereplését tovább folytatva a február utolsó hétvégéjén megrendezett Park Kupán a L16. kategóriában játékot sem veszített és negyedik kiemeltként, mindenkit maga mögé utasítva nyerte meg az egyéni versenyt, majd párjával a páros küzdelmeket is. A felnőtt országos bajnokságon a legjobb nyolc közé jutott. *MOLNÁR EDINA*



Labdarúgó Szakosztály

Felnőtt (Pest megyei bajnokság II. osztály Északi csoport)

02.24. Veresegyház VSK - Isaszegi SE	1 - 1
--------------------------------------	-------

Sakk Szakosztály

Pest megyei csapatbajnokság Szuper csoport (10 táblás)

12.09. Veresegyház - Gyömrő	7,5 - 2,5
01.20. Dunaharaszti - Veresegyház	6 - 4
02.17. Veresegyház - Szentendre	5 - 5

Pest megyei csapatbajnokság I/A csoport (5 táblás)

12.02. Veresegyház - Szigetszentmiklós	1,5 - 3,5
01.27. Szigetszentmárton - Veresegyház	2,5 - 2,5
02.10. Veresegyház - Vác	2 - 3
02.24. Gödöllő - Veresegyház	2 - 3

VÁROSI FUTÓVERSENY 2019. MÁRCIUS 15.



2019. március 15-én szeretettel várunk minden kedves érdeklődő családot, munkahelyi és baráti társaságot, osztályközösséget a hagyományos utcai futóversenyre!

TÁVOK: 1848 m egyéniben (női, férfi,) korcsoportos értékelés.

1848 m váltóban (három fő).

NEVEZÉS: a www.vertri.hu weboldalon, vagy 14.00-14.50-ig a helyszínen.

RAJT: Egyéni: 15.00 órákor, Váltó: 15.25 órákor

HELYSZÍN: Veresegyház, Váci Mihály Művelődési Ház (Köves u. 14.)

HELYEZÉSEK MEGÁLLAPÍTÁSA:

- Az egyéni futóversenyen indulókat nemenként és korcsoportonként értékeljük!
- A váltót alkotó futók összeadott életkora alapján a váltófutásban az eredményeket hét kategóriában hirdetjük:

1. KATEGÓRIA:	24 évig
2. KATEGÓRIA:	25 évtől-30 évig
3. KATEGÓRIA:	31 évtől-36 évig
4. KATEGÓRIA:	37 évtől-42 évig
5. KATEGÓRIA:	43 évtől-50 évig
6. KATEGÓRIA:	51 évtől-100 évig
7. KATEGÓRIA:	101 évtől.

Az időmérés elektronikus rendszerrel (chip) történik. A regisztráció is elektronikusan zajlik.

Bővebb információ:

Baranyó Csaba 20 9749 686 • Szalma Róbert 20 373 9596

ÚJABB ARANYÉREM A DIÁKOLIMPIA ORSZÁGOS DÖNTŐJÉN

A Fabriczius József Általános Iskola és a Kálvin Téri Református Általános Iskola tanulói diákolimpia aranyéremmel, két ötödik és egy hatodik helyezéssel tértek haza a február 14-17. között, Karcagon megrendezett asztalitenisz diákolimpia országos döntőjéről.

Már harmadik éve folyamatosan a karcagi sportcsarnokban rendezik az országos döntőt. Mondhatni, haza járunk, mert városunk iskolái eddig mindegyik ott rendezett országos döntőn jelen voltak! Ez az év kiemelkedően jól sikerült, hiszen a megyei döntőről hat egyéni versenyző és két csapat jutott el Karcagra.

EGYÉNI

EREDMÉNYEK:

Letanóczki Dalma (Fabriczius József Általános Iskola) 2016 után ismét egyéni diákolimpiai országos bajnok lett immár az „A” kategóriában, azaz az igazolt versenyzők között. Ezzel történelmet írt, mivel a lány mezőnyben ez még senkinek sem sikerült.



Letanóczki Dalma

Nyerni tudott korábban az „amatőr B” kategóriában és most már az „igazolt”-ak között is, az „A” kategóriában.

Dudás Réka (Fabriczius József Általános Iskola) a nehéz sorsolása ellenére is nagy akarattal kiválón küzdött és az ötödik helyezést érte el.

Ozsváth-Sarok Ákos (Kálvin Téri Református Általános Iskola) hatodik helyen végzett. Nagyon sokat fejlődött az elmúlt időszakban, látványosan javult a játéka. Ez a döntő reménykeltő a jövőre nézve.



A szülőkkel



Dudás Réka



Kálvin Téri Református Általános Iskola csapata

Bakó Oszkár a középiskolások mezőnyében a 9-12. helyen végzett. A mezőny kiegyenlített erőviszonyát mutatja, hogy a végső győztest a budapesti döntőn megverte.

Varga Vince az általános iskolai korcsoportban, míg **Fekete Erika** a középiskolás lányok mezőnyében volt érdekelt még az országos döntőn.

CSAPATBAN ELÉRT EREDMÉNY:

Kálvin Téri Református Általános Iskola csapata Ozsváth-Sarok Ákos, Herman Benedek, Varga Csanád összeállításban ötödik helyezést ért el. Ez az eredmény az eddigi legjobb a veresegyházi iskolák országos döntőn elért csapathelyezési rangsorában.

Fabriczius József Általános Iskola kicsi leány csapata (Dudás Réka, Dudás Emese, Voith Emese) sajnos az egyik csapattag betegsége miatt, nem tudott kiállni. Országos döntőbe jutásukhoz ismételten gratulálunk.

FELKÉSZÍTŐ: LETANÓCZKI ISTVÁN

ATLÉTIKA

SULYÁN ALEXA SERDÜLŐKÉNT A FELNŐTT ATLÉTIKAI ORSZÁGOS BAJNOKSÁGON

Sulyán Alexa a serdülő országos bajnokságon második helyezést ért el. Ezzel az időeredményével teljesítette a nevezési szintet a felnőtt országos bajnokságra, így indulhatott (14 évesen) február 16-17-én a felnőttek között 60- és 200 m-es síkfutásban.

Mindkét számban a 16. helyen végzett úgy, hogy 60 m-en 8.08-cal a B döntőbe is bekerült, 200 m-en pedig, egy egészen kiváló idővel, 26.38-cal ért a célba.

FELKÉSZÍTŐ: SZALMA RÓBERT



Sulyán Alexandra a zöld mezben

MEGHÍVÁS

Veresegyház szlovákiai testvérvárosa, **Ipolyság** (Sahy), meghívta a Fabriczius József Általános Iskola alsós évfolyamainak atlétikai csapatait egy ügyességi atlétikai versenyre, ahol Ipolyság oktatási intézményeinek hasonló korosztályos csapataival mérhetik össze tudásukat.

A versenyre 2019. március 27-én kerül sor!

Ez a nagyszerű kezdeményezés az első sportesemény a testvérvárosok oktatási intézményei közötti kapcsolat kialakításában. Nagyon reméljük, hogy tovább folytatódik és viszonzni tudjuk majd ezt a baráti meghívást.

BARANYÓ CSABA

KÉZILABDA DIÁKOLIMPIA, VÁCRÁTÓT

A Fabriczius József Általános Iskola III. korcsoportos lány csapata Vácrátóton szerepelt a körzeti második helyezettek tornáján. Csapatunk becsülettel küzdött a tőlük egy évvel idősebb lányokból álló szentendrei és sződi csapatok ellen, és már tetszetős megoldásokat is bemutatott. Most nem sikerült a továbbjutás, de mi a jövőre készülünk, hiszen a csapatunkban kilencven százalékban ötödikesek szerepelnek.



SULIKÉZI FESZTIVÁL, BUDAPEST

A Kézilabda az iskolában program keretében a Fabriczius József Általános Iskola 3-4. osztályos fiú csapata február 17-én Mezőtúron, az 1-2. osztályos leány és fiú csapatai 2019. február 24-én Budapesten, a Vasas sportcsarnokában vettek részt a Sulikézi Fesztivál első fordulóján. Nagy volt az izgalom a gyerekek körében, hiszen ez volt az első nyilvános szereplésük. Közös utaztunk autóbusszal, ami önmagában már egy nagy élmény volt számukra.

Minden csapatunk 2-2 mérkőzést játszott. Ezeken a tornákon nem számolják az eredményt, itt csak a játék és az örömszerzés a lényeg. A gyerekek jól érezték magukat és jelenlegi felkészülési szintjüknek megfelelően, ügyesen játszottak. Köszönjük a gyerekeket elkísérő szülők szurkolását.

FELKÉSZÍTŐ TANÁROK: REISZNÉ JUSZT ÁGNES, ENDRÓDI TAMÁS, BARANYÓ CSABA



FELNŐTT I. OSZTÁLYÚ MAGYAR KUPA, Cegléd

A Veresi Küzdősport Egyesületet három fő képviselte a viadalon.

Kerstner Róbert egy véleményes bírói döntés miatt szorult a második helyre, **Gaal Bendegúz** hetedik lett.

V. KÖRÖS KUPA NEMZETKÖZI JUDO VERSENY, NAGYKÖRÖS

36 egyesületből közel 600 induló állt rajthoz a viadalon! Városunkat öt ifjú harcos képviselte a megmérettetésen, nekik ez volt az első igazi nagy versenyük. Gyermkeink nagyszerűen megállták a helyüket a mezőnyben, a szívüket adták a mérkőzéseken.

Elért eredményeink: **Bukovinszky Ádám** harmadik helyezés, **Udvarhelyi Gergő** és **Surin Zsolt** ötödik helyezés, **Szász Vince** és **Halász Milán**, a hetedik helyen végzett.



IFJÚSÁGI ORSZÁGOS BAJNOKSÁG, FELNŐTT I. OSZTÁLYÚ ORV, SIKLÓS

Az ifjúsági kategóriában a Veresi Küzdősport Egyesületet **Ballon Andra** képviselte a versenyen.

A felnőtt I. osztályú mezőnyben **Kerstner Róbert** lépett a küzdőtérre a nehézsúlyban a Király Kategóriában. Robinak ebben az évben ez már a harmadik judo országos versenye volt. Gyönyörűen megoldotta a feladatot, minden mérkőzését ipponnal, azaz teljes értékű győzelemmel zárta, esélyt sem hagyva vetélytársainak!

FELKÉSZÍTŐ EDZŐK: ILYÉS GYULA ÉS KERSTNER RÓBERT



A vizsgára való felkészülés első lépései

Lassan célegyenesbe fordul az érettségire való felkészülés. Ez a középiskolások első legnagyobb megmérettetése. Aki tudja milyen módszerrel, milyen sorrendben és hogyan tanuljon, jó tervet készít a felkészülésre és azt fegyelmezetten megtartja az uralni tudja az időt. Akinek ez nem megy az bajba kerülhet, de még nincs túl késő, van remény elsajátítani a céltudatos tanulást.

A felkészülés azzal kezdődik, hogy elkezdjük beszerezni a konkrét tudnivalókat a vizsgáról. (Mikor lesz pontosan, írásbeli-e vagy szóbeli, milyen típusú kérdések várhatóak, ki fog vizsgáztatni stb.)

Azután nem árt végig gondolni gyenge pontjainkat (önismeret!), hogy megelőzzük a kudarcot. Brian Tracy szerint célszerű szembe nézni azzal, hogy mi az a legrosszabb dolog ami történhet, mi lehet a legrosszabb következmény, fogadd el és nem lesz veszteni valód, kevésbé fogsz izgulni a vizsgán. Vizualizáld magad a sikeres vizsgán, ebben ne legyen kétség.

A teljesítményt követelő helyzeteket a szorongó, bizonytalan emberek hamarabb tekintik önértékelésüket veszélyeztető szituációnak és a bizonytalanságuk gátat jelenthet. A vizsgakövetelményekről, a vizsgáztatók tulajdonságairól szerzett információk segíthetnek a bizonytalanságérzet csökkentésében.

Össze kell gyűjteni az összes tananyagot: tankönyvek, órai és egyéb jegyzetek, próba vizsga feladatok, tesztek stb.

Az ideális az lenne, ha folyamatos tanulással készülnénk a vizsgákra. Ez persze igen ritkán valósul meg, és ezért a vizsgaidőszakban a felkészülés sokkal intenzívebb. A diákok többsége az anyag nagy részét a vizsgaidőszakban sajátítja el.

Az időt optimálisan ki tudjuk használni elengedhetetlen egy időterv készítése.

A tanulásnak több fázisban kell történnie: előkészítés, rögzítés/bevésés, ismétlés. Az egyes fázisok során a tudásanyag lépcsőzetesen egymásra épül, a többszöri ismétlés miatt jobban bevesődik, kialakul a tudásanyagban belüli összefüggésrendszer, és az eleinte hatalmasnak tűnő vizsgaanyag végül tudássűrítménnyé szűkül. Így a folyamat végén kulcsszavak alapján fel tudunk idézni nagyobb mennyiségű ismeretet. Minél mélyebb szintű a feldolgozás, annál hatékonyabb az anyag megőrzése és felidézése.

forrás: Az eredményes tanulás praktikái c. könyv (Rétallérné-Farkas-Gyurik)

www.eredmenyes-tanulas.hu

(A könyv kapható a Vargabetű könyvesboltban is.)



BOGOLYA HÁZ

Minőségi sportruházati áruház Veresegyházon



A Bogolya Ház sportruházati üzletben
HÚSVÉTIG MINDEN CIPŐHÖZ
5000 Ft értékű vásárlási utalványt ajándékozunk!
VERESEGYHÁZ, FŐ ÚT 59.

ÁTRIUM OPTIKA
 Veresegyház, Fő út 53. Telefon: 06 28 384 081
 Nyitva: kedd-péntek: 8.00-17.00, Szombat: 8.00-12.00
SZEMVIZSGÁLAT-ra várjuk továbbra is!

Bejelentkezés
 személyesen vagy telefonon!

TAVASZI AKCIÓ:
 Komplet szemüveg (lencse+keret)
 fényre sötételő kivitelben már 24 900 Ft-tól.
KOMPLETT SZEMÜVEG már 9900 Ft-tól

ÁTRIUM OPTIKA

FODRÁSZAT ANDREÁHOZ
 STÍLUS • MINŐSÉG • MEGBÍZHATÓSÁG!
NŐI, FÉRFI, GYERMEK FODRÁSZ
 VERESEGYHÁZ, LEHÁR FERENC U. 6.
 Gyakorlott fodrász vállalja
 Veresegyházon Jázmin szépségszalonban
 női, férfi, gyermek frizurák elkészítését.
+36 30 667 4565
A hirdetésre jelentkezőnek
20% kedvezmény jár!

Márciusban is Önöknek kedvezünk!
Knott teszt AKCIÓ!

CSAK 990Ft



Turul Állatorvosi Rendelő és Patika Veresegyház
 Veresegyház, Kálvin u 22/b
 Tel.: 0630 241 2567
 Hívásra házhoz megyünk!

Rendelési idő: H, K, CS, P: de11-12, du. 16-19
 Sze: de. 9-12, 15-17
Patika: Hétfő - Péntek 9-19 Szombat: 8-12
 Hétfői ügyelet (Szo - V):
 Gödöllő Állatkórház: 9-19 (2100. Gödöllő, Szabadság u 21.)

TURUL

VARGA GYÓGYGOMBA
S Z A K Ü Z L E T
 szakképzett tanácsadókkal várja az érdeklődőket
Veresegyház, Kálvin tér 6. szám alatt



Telefon: 30 437 7582
 Nyitva: kedd-péntek: 9-16 • szo.: 9-12
<http://katona-sandor.varga-gomba.hu/>

**FOGSOROK,
 KIVEHETŐ FOGPÓTLÁSOK**
 Készítése minőségi anyagokból.
 Javítás megvárható.



HORVÁTH JÓZSEF
 fogtechnikus mester

Cím: 2112 Veresegyház, Táborhely u. 35.
 Tel.: 06 28 636 798 • Mobil: 06 20 964 9738

**REUMATOLÓGIA
 MAGÁNRENDELÉS**
 minden pénteken
15.00–19.00 óra között

IDŐPONT EGYEZTETÉS
 szerdán és csütörtökön
 8.00–16.00 óra között
 a 06 30 254 3601 telefonszámon.

Dr. Lengyel Ágnes
 reumatológus szakorvos
 (Misszió Egészségügyi Központ)

**ÁLLÁS-
BÖRZE**

2019. április 10.

SZENT ISTVÁN EGYETEM

2100 Gödöllő, Páter K. u. 1
www.allasborze.szie.hu



coop VERESEGYHÁZ
 GÖDÖLLŐ COOP ZRT. Fő út 49.

Akciós ajánlatunk: március 13-19.

JászTej mini abc szuper 2,8%, dobozos, 1l 219 Ft	Rama sütőmargarin abc szuper Vajas íz, 250g, 996Ft/kg 38% engedmény 249 Ft	Coop Csabai lángolt kolbász abc szuper csemege, csipős 1899 Ft/kg
Pulykaszárnny Előhútt A kép illusztráció 599 Ft/kg	Maggi kocka abc szuper Tyúkhúsleves- kocka, 110 g, 3082 Ft/kg, Pörköltszaff- ízesítő-kocka, 100 g, 3390 Ft/kg 21% engedmény 339 Ft	Bomba abc szuper Classic dobozos, üveges, szuper Bodza dobozos, 0,25 l, 636 Ft/l 159 Ft

Szeretettel várjuk Önöket!
www.godollocoop.hu
facebook.com/godollocoop



FÜRDŐSZOBA STÚDIÓ
ERKEL Üzletház
 H-2112 Veresegyház, Erkel Ferenc tér 1.




RAVAK márkabolt és szerződött szervíz-partner

www.furdoszoba-veresegyhaz.hu
 ☎ (28) 588 333

BELLO MINŐSÉGI TERMÉKEK. GARANCIA. ✓

Gondtalan Évek
WELLNESS NYUGDÍJASHÁZ

szeretettel várja Veresegyházon
 1 db 36 m² egyágyas, fürdőszobás szobába

BEKERÜLÉS: egyszeri, vissza nem térítendő hozzájárulás: 4 M Ft
ELLÁTÁSI DÍJ: 160 000 Ft/hó/fő

SZOLGÁLTATÁSOK:
 egészségügyi felügyelet, étkezés, takarítás, mosás,
 orvosi ellátás, wellness

ELÉRHETŐSÉG:
gondtalanevek@hotmail.com • 06 70 638 4685








VERESEGYHÁZ

BÚCSÚ TÉR

JÚLIUS 4. - AUGUSZTUS 24.

BUDAPEST BÁR | **HERNÁDI JUDIT**
ALFÖLDI RÓBERT | **DÉS LÁSZLÓ**
BÁSTI JULI | **KERN ANDRÁS** | SZULÁK ANDREA
SZABÓ GYÖZŐ | SZIRTES EDINA MÓKUS
SZERVÉT TIBOR | **NAGY SÁNDOR** | PINDROCH CSABA
MÉSZÁROS ÁRPÁD ZSOLT | **LAÁR POUR L'ART**
MIHÁLYFI BALÁZS | **FÉSŰS NELLY** | **PÁL TAMÁS**
VEREBES LINDA | **GUBÁS GABI** | **DÓSA MÁTYÁS**
BALÁZS ANDREA | **BUCH TIBOR** | **VIDA PÉTER**
ÉS SOKAN MÁSOK...

JEGYEK KAPHATÓK:

Veresegyház: Fő úti jegyiroda - Fő út 45., az Innovációs Központban, Tel.: (70) 37-17-838; **Ligetek jegyiroda** - Budapesti út 1/B., az Erkel üzletházban (régi CBA); Tel.: (70) 907-22-29; **Dunakeszi:** VALBONA Tours - Tábor út 4/F., Tel.: (27) 543-855; **Gödöllő:** Művészetek Háza (MUZA) - Szabadság út 6.; Tel.: (28) 514 130; **IBUSZ Iroda**, Petőfi tér 3., Tel.: (28) 420-091; **Vác:** Tourinform Iroda - Március 15. tér 17.; Tel.: (27) 316-160, valamint a **jegy.hu**-n és az Interticket országos hálózatában.

A www.veres1szinhaz.jegy.hu oldalon megvásárolt jegyek után nem számítunk fel kezelési költséget!

5 éve Veresegyházon a **Horvath Trade Holding Kft.**

2019-ben lesz pontosan 5 éve, hogy az akkor még Horváth-Gipsz Kft. néven működő építőipari vállalat



Fótról Veresegyházra tette át székhelyét. A cég azóta nem csak névváltáson, de jelentős növekedésen is átesett, 2018-ban története legerősebb évét produkálta.

Horváth Attila tulajdonos-ügyvezető elmondása alapján nagyon jó döntés volt a veresegyházi üzem felépítése, hiszen a termelést egy helyre tudták összevonni, ráadásul logisztikai szempontból is kiváló helyen fekszik az új telephely. A költözést azért is tartja nagy előrelépésnek, mert több Veresegyházon és környékén élő munkavállaló is csatlakozott a céghez, ők hosszabb távon a vállalat erősségeivé váltak.

Most pedig nézzük meg közelebbről, hogy mivel is foglalkozik a Horvath Trade Holding Kft.! A cég különféle, az építőiparban használatos segédanyagok gyártására szakosodott. Az általa forgalmazott termékek két csoportra bonthatók: A Styro-Bond termékcsoportba különböző kiszerelésű por – és massa jellegű építőanyagok (gipszek, glettek, csemperagasztók és vakolatok) tartoznak, a Styro-Flow termék kategóriába pedig festékesegédanyagok, hígítók szerepelnek.



A termékek országszerte megvásárolhatók a festékboltokban, de városunkban és környékén is több szaküzletben találkozhatunk a Styro-Bond és Styro-Flow termékcsaláddal. A Festék Trend és a Boneker MBNK Kft. Veresegyházon,

a MÁS Festékbolt Fóton és Dunakeszin, a Marketrend Kft. Dunakeszin, a Gödi Ámbitus Kft. és a Protorg Bt. Gödön, a Rév 98 Kft. pedig Dunakeszin és Órbottyánban kínálja a vásárlók számára a Horvath Trade Holding Kft. termékeit.

Horváth Attila büszke arra, hogy a Horvath Trade Holding Kft. több olyan prémium terméket is gyárt, amelyek nem csak Magyarországon, de európai színvonalon is kiemelkedők. A Styro-Bond SW glett és Styro-Bond Ready készre kevert glett nagy népszerűségnek örvendnek, csak úgy, mint a Styro-Bond Polimer 1k folyékony fólia, vagy a Styro-Bond Plusz tapadóhíd.



A hígítók terén a vállalat abszolút piacvezető Magyarországon, itt a Styro-Flow termékcsaládból a nitrohígító, a lakkbenzin hígító, az acetont, valamint a benzines folttisztító számítanak zászlóshajónak.



Ami a jövőt illeti, Horváth Attila igen egyértelmű irányvonalat határozott meg: „Itt, Veresegyházon képzeljük el a cég jövőjét. Szeretnénk egyre több helyi és környékbeli boltba bekerülni, és kiszolgálni a lakosságot. Tovább akarunk növekedni, nem csak forgalmunkat tekintve, hanem létszámban is. Így minden munkára jelentkezőt szívesen fogadunk.”

AKCIÓ!

Figyelem!

Ha a cikkben felsorolt üzletek egyikében Styro-Bond terméket vásárol, az újságcikkre hivatkozva egy fehér Styro-Bond póló lesz a jutalma!

DUNAKESZITEATRUM.hu

Helybe hozzuk a szórakozást!
Jegyek a honlapunkon.

ISMERŐS ARCOK KONCERT

20 ÉV GONDOLATBAN, DALBAN

2019.márc. 23.

 20:00



- KERÍTÉS - FESTÉK
Boneker MBNK Kft.

KERÍTÉS FESTÉK CENTRUM

VERESEGYHÁZ SZADAI ÚT 17/B
 (Citroen Szalonnal pont szemben, világoszöld homlokzat alatt)
 Telefon: 06 20 444 0020 • 06 20 429 1235
 Nyitva tartás: hétfő-péntek **7-16** • szombat **7-13**

RÉGI AKCIÓINK FOLYTATÓDNAK!

Gipszkarton 1,2 m×2 m erősített	1199 Ft
Ágyásszegély 20 cm×2 m erősített	1740 Ft
Vadászkerítés 80 cm×2,5 m erősített	3990 Ft
Fém oszlop 60×40×2 m (zöld, antracit)	3960 Ft
Fém táblás kerítéselem 1,5m×2,5m	6580 Ft/db
Csirkeháló 50 cm és 1 m (zöld/horganyzott)	már 280 Ft/fm-től
Beltéri, fehér, színezhető falfesték 15 liter	5990 Ft
Dryvit ragasztó	1440 Ft

LAMELLA KERÍTÉS, APÁCARÁCS, FA TÁMFAL ELEM, OSZLOPOK
PONTHEGESZTETT CSIRKE-, MADÁR-, VADHÁLÓK
ÁTLÁTÁSGÁTLÓ, GEOTEXTÍLIA, VAKONDHÁLÓK, NÁDSZÖVET
GIPSZKARTON: PROFILOK, CSAVAROK • RIGIPS FESTÉKEK
HOMLOKZATI HŐSZIGETELŐ RENDSZER
SZÍNKEVERÉS: vakolat, festék, lábazati anyag
AKRIL, SZILOPLAST, PURHAB, GV NEHÉZLEMEZ, YTONG
ÜVEG-, ÁSVÁNYGYAPOT, DRÉNCŐ, DRÉNLEMEZ, KÖFUGÁZÓ
ESZTRICHBETON, FALAZÓ-VAKOLÓHABARCS, KALCIDUR
FESTŐ-, KÖMÜVES SZERSZÁMOK, FA ÉS FÉM LÉTRÁK
 Rendelhető építőanyagok: **TÉGLA, CSERÉP, CEMENT stb.**
RUGALMAS, GYORS KISZÁLLÍTÁS! • OLCSÓ ÁRAK!

PERICOBETON

MIXER ÉS FÖLDNEDVES BETONELADÁS

**BETON
ZSALUKÓ
TÉRKŐ
SZEGÉLYKŐ
KERÍTÉSOSZLOP
SÓDER**

Nyitvatartás: H-P 7:00-16:00;
 hétvégén: 7:00-12:00
 2131 Göd Topolyás dűlő 6.
 E-mail: info@pericobeton.hu
 Telefon: +36 30 447 6565

KEDVEZMÉNYES ÁRAK KÖZVETLEN A GYÁRTÓTÓL!

www.pericobeton.hu

NINCS HOL TÁROLNIA?

**ÖNKISZOLGÁLÓ
KONTÉNER-
RAKTÁRAK**

**2111 Szada
06-70-605 3737
www.SelfStorageBudapest.hu**

**SELF STORAGE
TITAN**
A TITAN Containers levédett márkája

24
NON-STOP
NYITVA
TARTÁS

**BIZTONSÁGOS
TÁROLÁS**

**KEDVEZŐ
ÁRAK**



Menükínálatunk

Rendelésfelvétel: 06 (28) 385 003 - 06 (30) 899 6616
850 Ft alatti rendelés esetén 250 Ft kiszállítási díjat számítunk fel!

Március 11 - Április 6.

Aktuális menükínálatunk és a rendelhető teljes választék weboldalunkon megtalálható

Házhozszállítás: Hétfőtől Szombatiig 11⁰⁰-20⁰⁰ óráig

2112 Veregyház, Fő út 82 * rendeles@dedivendeghaza.hu

	Menü 990 Ft	Extra Menü 1190 Ft	Ajánlatunk Dédi szakácskönyvéből 1190 Ft-tól	1190 Ft-tól	Főzelékek feléttel 750 Ft	Desszertek 350 Ft-tól
2019.03.11 Hétfő	Tejfőles salátaleves Hortobágyi palacsinta	Májgaluska leves Hawaii csirke mazsolás rizzsel	Gombás tojással töltött borda rántva, hagymás tört burgonyával	Mustáros csirkefalatok párolt zöldsökkel	Cukkinifőzelék rántott párizsival	Sajtkrém torta 500 Ft
2019.03.12 Kedd	Reszelt tésztaleves Lencsefőzelék bundás virslivel	Csirkegombóc leves tavaszi Bakonyi sertésragu galuskával	Ropogós malaccsászár knédivel és lilakáposztával	Csibefasírtok zöldsalátával	Lencsefőzelék bundás virslivel	Csokoládé torta 450 Ft
2019.03.13 Szerda	Tavaszi zöldségleves Káposztás tészta pirított csirkével	Kolbászos lencseleves Makói sertéskaraj hagymás burgonyával	Stroganoff pulyka párolt rizzsel	Görög saláta halfasírttal	Tejfőles zöldborsófőzelék sertéspörkölttel	Habos mákos 400 Ft
2019.03.14 Csütörtök	Erdi gyümölcsleves Lecsős csirkemáj párolt rizzsel	Tyúkhúsleves Székely káposzta	Fokhagymás makréla citrommal	Grillezett sertéskaraj rizzsel és salátával	Kelbimbófőzelék grillezett sajttal	Diós baklava 450 Ft
2019.03.15 Péntek						
2019.03.16 Szombat	Tejfőles karfiolleves Magvakban bundázott karaj, Waldorf salátával	Virslis-újhagymás burgonyaleves Fetával szórt pulykamell, zöld salátával	Pincepörkölt nokedlivel	Joghuros, kukorica csirkeragu barnarizzsel	Tejes brokkolifőzelék főtt burgonyával	Tiramisu 350 Ft
2019.03.18 Hétfő	Orjaleves fagylalkával Carbonara spagetti	Nyírségi gombóclevés Mozzarellás-paradicsomos csirke burgonyapürével	Füstölt csülökszeletek tornával, friss házi kenyérrel	Körözöttel töltött cukkini párolt rizzsel	Spenőfőzelék bundáskenyérrel	Áfonyás palacsinta 500 Ft
2019.03.19 Kedd	Húsos tarhonya leves Kelkáposztafőzelék fasírttal	Fokhagyma krémleves Brassói aprópecsenye	Zöldfűszeres karajszelet salátával	Vasalt csirkecomb libanoni salátával	Kelkáposztafőzelék fasírttal	Darás metélt barackkissel 550 Ft
2019.03.20 Szerda	Sárgaborsó krémleves Grillezett csirkemell paradicsomos tésztával	Skót csirkeleves Fokhagymás spenóttal töltött pulykamell lencsés rizzsel	Rántott busapatkó majonézes kukorica salátával	Grill gomolya sült kockaburgonyával, tazsikivel	Vöröslencsés burgonyafőzelék pulykacomb szelettel	Kávékrémes tortaszelet 450 Ft
2019.03.21 Csütörtök	Rebarbarás almaleves Rántott karaj újhagymás burgonyasalátával	Pikáns korhelyleves Sertéspörkölt tarhonyával	Sült oldalas tepsis zöldségekkel	Csirkegombócok paradicsommártással barna rizzsel	Tarkabab főzelék csülökszelettel	Joghurtos-gyümölcsös pohárkrém 450 Ft
2019.03.22 Péntek	Palócleves Szalagos fánkok	Burgonyakrémleves sajttal Chili con carne	Párolt marhacomb meggyzöszsával, főtt burgonyával	Zöldfűszeres csirkecomb cukkini tócsnival	Sárgarépa-főzelék túrópogácsával	Szalagos fánkok 550 Ft
2019.03.23 Szombat	Csurgatott tojásleves Rizses hús	Frankfurti leves Zsályás, töltött csirkemell párolt rizzsel	Milánói sertésborda	Szezámagos pulykacsikok salátával	Lucskos káposzta tarja szelettel	Gyümölcsös pite 450 Ft
2019.03.25 Hétfő	Zöldborsóleves csipetkével Sztrapacska	Kolbászos burgonyaleves Bolognai spagetti	Sertéspécse nyel burgonyapürével, almakompóttal	Citrusos zöldsaláta rizsfasírttal	Sóska-főzelék sós burgonyával	Fatörzs szelet 400 Ft
2019.03.26 Kedd	Céklaleves gerslis húsombóccal Karlábé-főzelék roston sült karajjal	Pörés brokkolikrémleves Borsos tokány galuskával	Párizsi csirkemell újhagymás krumplisalátával	Csirkehúsos tortilla	Karlábé-főzelék roston sült karajjal	Csörögé-fánk lekvárral 450 Ft
2019.03.27 Szerda	Paradicsomleves betűtésztával Pirított csirkemáj sajtos-kukorica rizzsel	Gyömbéres jércelével Cordon bleu rizibizivel	Harcspaprikás túsos csuszával	Narancsos-korianderes csirke steak vitamin salátával	Csicseriborsó főzelék rántott csirkemellel	Rántott tejbeigaz fahéjas porcukorral 450 Ft
2019.03.28 Csütörtök	Erdi gombaleves Pulykapaprikás tésztával	Máramaros káposztás babaleves Körözöttel töltött csirke burgonyapürével	Töltött káposzta tejföllel, kenyérrel	Rakott padlizsán paradicsomosan	Paradicsomos tökfőzelék sült virslivel	Mogyorókrémes palacsinta 500 Ft
2019.03.29 Péntek	Újházi tyúkhúsleves Aranygaluska vanília sodóval	Gulyásleves Reszelt máj zöldséges rizzsel	Töltött dagadó baconos pürével	Csirkepörkölt durumtésztával	Parajfőzelék tükörtőjással	Aranygaluska vanília sodóval 550 Ft
2019.03.30 Szombat	Zöldséges rizsleves Káposztás túsos csusza sült kolozsvári szalonnával	Viharsarki húsombóc leves Csipős csirkeszárnyak cole slow salátával	Nyúlcomb vadasan szalvétagombóccal	Dubary pulyka párolt rizzsel	Vajbáb-főzelék grill kolbásszal	Túrófánk ribizli mártással 350 Ft
2019.04.01 Hétfő	Minestrone leves Rántott karfiol steak burgonyával, tartármártással	Kukoricakrémleves tortilla chipsszel Mustáros-snidlinges pulykaragu rizzsel	Gödöllői töltött csirkecomb kompóttal, rizzsel	Zöldborsós csirkeragu puliszkával	Sárgaborsófőzelék vajban párolt sonkával	Dédi krémese 350 Ft
2019.04.02 Kedd	Zöldbab leves sertés hússal Tejfőles burgonyafőzelék Stefánia vagdalttal	Minestrone leves Zöldfűszeres pulykasült steak burgonyával	Sertéscomb barnamártással, dödöllével	Diana csirke szelet párolt rizzsel	Tejfőles burgonyafőzelék stefánia vagdalttal	Rizsfelfújt rumos barackkissel 350 Ft
2019.04.03 Szerda	Daragaluska leves Csipős bundás csirkemell csikók gombás rizzsel	Csirkeaprólék leves Sertésszelet hentes módra párolt rizzsel	Kéksajttal töltött rántott pulyka zöldséges rizzsel	Pulyka steak salátával, vinegrette öntettel	Magyaros zöldborsófőzelék tükörtőjással	Epres piskótarolád csoki szósszal 350 Ft
2019.04.04 Csütörtök	Mediterrán gyümölcsleves Tarhonyás hús	Erdélyi pacalleves Gyömbéres mézes pácolt csirkemell rizizivel	Székely káposzta	Heckfilé párolt sárgarépán, joghurt mártással	Finomfőzelék mustáros csirkecsikokkal	Rácsos szilvás pite 350 Ft
2019.04.05 Péntek	Kolbászos lencseleves Mákosguba vanília öntettel	Malacaprólék leves Sertéshúsos tócsni fűszeres tejföllel	Sült oldalas tepsis burgonyával	Grillezett zeller szeletek túsos lepénnyel	Kelbimbófőzelék rántott párizsival	Mákosguba vanília öntettel 550 Ft
2019.04.06 Szombat	Tejfőles gombaleves Kijevi csirkemell párolt rizzsel	Húsos karalábéleves Baconos csirke tejszínes mustármártással, burgonyakrökettel	Serpenyős zöldséges pulyka	Roston sült karaj lecsős rizzsel	Sárgarépa kukoricafőzelék tükörtőjással	Madártej 350 Ft

Márciusi programok

- III.15. 9.30 **Koszorúzás a Katolikus temetőben**
 10.00 **Városi Ünnepség a Petőfi téren**
 15.00 **Futóverseny a Művelődési Házról**
- III.16–17. **Medve ébresztő a Medveotthonban**
- III.16. 10.00–16.00 **1848-as Honvéd Tábor**
 a Veresegyházi Katonai Hagyományőrző Egyesülettel
 Parasztporta, Fő út 116.
- III.16. 16.00 **Süsü a sárkány kalandjai**
 Live Produkció előadása a Művelődési Házban
- III.16. 18.00 **Ünnepi koncert a Szentlélek-templomban**
 Szentkorona Kórus – Ipolybalog
- III.21. 18.00 **Veresi Vigasságok**
 Kiállítás megnyitó a Városi Múzeumban
- III.23. 19.00 **Kárpátia Koncert a Művelődési Házban**
- III.24. 16.00 és 19.00
 Pindroch Csaba: Segítség! Megnőszültem!
 Jótekonysági előadás a Művelődési Házban
- III.29. 18.00 **Müller Péter: Vallomások a szerelemről**
 Előadás a Művelődési Házban
- III.30. 16.00 **Tündér Lala**
 A Veresi Ifjúsági Színház előadása a Művelődési Házban
- III.30–31. **Medve kupa a Medveotthonban**
- Időszaki kiállítás: **Módy Luca kiállítása**
 a Művelődési Ház emeleti galériáján

• Minden érdeklődőt szeretettel várunk! •

