

Váci Mihály
Művelődési Ház



2112 Veresegyház, Köves u. 14.
Telefon: 28-580-831
E-mail: veresmuvhaz@freemail.hu
http://veresmuvhaz.hu

Váci Mihály Művelődési Ház
2112 Veresegyház, Köves u. 14.
Telefon: 06-28-589-831

Szabadidős és Gazdasági Innovációs Centrum
és Udvarház Galéria
2112 Veresegyház, Fő út 45-47.
06-28-588-690 e-mail: vmmuvhaz@invitel.hu, 06-28-387-891

2008. szeptember 5 -től minden pénteken

15.30, 16.30	Csemete néptánc	Szabadidős és Gazdasági Innovációs Centrum
--------------	-----------------	--

2008. szeptember 8.

14.30	Indul az egész évben tartó kerámiaműhely	Szabadidős és Gazdasági Innovációs Centrum
-------	--	--

2008. szeptember 9.

10.00	Indul az egész évben tartó baba-mama klub	Szabadidős és Gazdasági Innovációs Centrum
-------	---	--

2008. szeptember 21.

16.00	Kolompos tánc	Váci Mihály Művelődési Ház
-------	---------------	----------------------------

2008. szeptember

Folyamatosan indulnak új és megszokott szakköreink, klubjaink a művelődési házban és a Szabadidős és Gazdasági Innovációs Centrumban. Sportprogramok és fallabda ügyben felvilágosítás: 06-70-330-1036 és 06-28-588-682

2008. október 3.

18.00	Kun Éva keramikumművész kiállításának megnyitója	Szabadidős és Gazdasági Innovációs Centrum
-------	--	--

2008. október 4.

13.00	Szüreti felvonulás és szüreti bál	Búcsú tértől
-------	-----------------------------------	--------------



Veresi Krónika



I. évfolyam, 5. szám
2008. szeptember

Veresegyház Város Önkormányzatának hivatalos lapja

TARTALOMBÓL

- 4 ügy, 4 siker
- Akikre büszkék vagyunk!
- Olajbaj
- Kedves kisgyermekes családok!
- Fő a segítség
- Interjú Nagy Istvánnal
- Biblia kiállítás
- Jótékonyági orgona hangversen
- Természet adta vitaminforrások
- A Misszió Egészségügyi Központ rendelési ideje
- Forró betonon...
- Indul a bokszt!
- Megasport
- Nyári amatőr ping-pong bajnokság eredményei
- Váci Mihály Művelődési Ház programjai



www.veresegyhaz.hu
E-mail: veresikronika@gmail.com



TARTALOM

Közélet

4 ügy, 4 siker	3
Akikre büszkék vagyunk!	4-5
Olajbaj	6
Kedves kisgyermekes családok!	6
Fő a segítség	7
Interjú Nagy Istvánnal	7-8

Kultúra

Biblia kiállítás	9
Jótekonysági orgona hangverseny	10

Életmód

Természet adta vitaminforrások	10-11
A Misszió Egészségügyi Központ rendelési ideje	12

Sport

Forró betonon... ..	13
Indul a bokszt!	13
Megasport	14
Nyári amatőr ping-pong bajnokság eredményei	15
Váci Mihály Művelődési Ház programjai	16



Tisztelt Olvasó!

Veresegyház Város Önkormányzatának kiadványát tartja most kezében. Lapunk a lakosság tájékoztatásáért jött létre - hasábjain hírközlő, közérdekű, informatív tartalmat felvonultatva. Célunk szerint végre minden olvasónk egy helyről értesülhet Veresegyház közérdeklődésre számot tartó hírei felől éppúgy, mint a város intézményeinek esetleges szolgáltatásairól. Fontosnak tartom megjegyezni, hogy a lap nem véleményközlő céllal indul, illetve semmilyen politikai irányba nem húz. A Veresi Krónika tájékoztat, informál: segíteni kíván a városunkban való eligazodásban.

Kérem, ha bármiféle észrevétele lenne a lappal kapcsolatban, írja meg nekem véleményét, esetleges javaslatát az kronikaolvaso@gmail.com e-mail címre.

Segítsen, hogy Ön is többet tudhasson!

Üdvözlettel:

Anka Péter
főszerkesztő

IMPRESSZUM

Lap neve: Veresi Krónika • Kiadó: Veresegyház Város Önkormányzata • Cím: 2112 Veresegyház, Fő út 106.
Telefon: (28) 588-600 • Fax: (28) 588-646 • e-mail: veresikronika@gmail.com
Főszerkesztő: Anka Péter • Szerkesztőség: Szabadidős és Gazdasági Innovációs Centrum, 218. szoba
Telefon (70) 389-9963 • Fotó: Lethenyi László • Nyomdai előkészítés: Q-Print Kft.

NYÁRI AMATŐR PING-PONG BAJNOKSÁG VERESEGYHÁZON

Bízom benne, hogy csak a nyaralások miatt, de negatív részvételi csúcsot döntött a nyári veresi ping-pong bajnokság. Mindössze 18-an vettek részt, és ami a legszomorúbb, csak 4 fiataljuktól jött el.

Eredmények:

FIÚK - FÉRFIAK				LEÁNYOK - HÖLGYEK			
0 - 12 ÉVESEK							
1 induló				0 induló			
1.	Herczeg Domonkos	Veresegyház	8				
13-14 ÉVESEK							
6 induló				1 induló			
1.	Baglyas Dániel	Gödöllő	14	1.	Dell Patrícia	Gödöllő	14
15-18 ÉVESEK							
1 induló				0 induló			
1.	Hlinka József	Veresegyház	18				
19 - 40 ÉVESEK							
6 induló				1 induló			
1.	Antók Attila	Hévízgyörk	38	1.	Jakab Gabriella	Budapest	34
2.	Cseh Péter	Hévízgyörk	32				
3.	Korec Krisztián	Gödöllő	36				
41 ÉS IDŐSEBBEK							
6 induló				1 induló			
1.	Prutek Tibor	Gödöllő	51	1.	Zima Szilvia	Veresegyház	53
2.	Dugonics László	Erdőkertes	41				
FÉRFI PÁROS							
1.	Dugonics László	-	Prutek Tibor				
2.	Antók Attila	-	Cseh Péter				
3.	Dell Tamás	-	Korec Krisztián				

A helyszínt és a díjakat (érem és oklevél) Veresegyház Önkormányzata biztosította!
Veresegyház, 2008. augusztus 10.

Lencsés Csaba, szabadidő-sport szervező



Dell Patrícia, Herczeg Domonkos, Baglyas Dániel



Cseh Péter, Antók Attila, Zima Szilvia, Dugonics László, Korec Krisztián, Prutek Tibor, Bereczki Lajos, Jakab Gabriella.

MEGASPORT

Igen, még mielőtt félreértenénk egymást, kijelentem: szerintem erre lenne szükség. Vagy ha nem is pont szükség, igény mindenképp. És ha nem is épp erre, pénzre igen. Szükség, hiszen jelenleg sokkal inkább a szükség jellemezhet minket. Egyesek szerint szűkre húzott nadrágszija a honorárium kapcsán, többek szerint (sportolói) szűkmarkúság az érmek tekintetében, már ami a hazát illeti - olimpia-utópiá röviden.

Teljesítmény. Életünk, munkánk, mindennapjaink mára felettebb meghatározóvá vált lidérce tudvalevően ugyancsak elsődleges szereppel bír a sport területén; elég ha annyit mondok: magasabbra, gyorsabban, erősebben - és meggyőződésem, hogy e triumvirátus hallatán nemcsak az edzőtáborokhoz szokott versenyzők bicepsze feszül meg, de a hétköznapi lelkes munkatársaként, multinacionális cég berkein belül - vagy szinte bárhol - tevékenykedő alkalmazottak tenyere is hamar bevezesedik...

Tehetség. Egyáltalán nem másodlagos persze, de nyilván nem múlhatja felül a teljesítmény jelentőségét. Igaz, ha a sportra gondolunk, igencsak elképzelhetetlen egy tehetségtelen ember győzelme, mégis, emlékezzünk vissza egy pillanatra *Eric Moussambani*ra, az *giunea*i úszóválogatott tagjára a *sydney*-i olimpián, aki konkrétan az életéért küzdött 100 méter gyorsan. A valósághoz persze az is hozzátartozik, hogy kategóriájában a másik két versenyzőt diszkvalifikálták, így mindössze ő pancsolhatott a medencében, tehetség-teljesítmény aránypár itt tehát nem felállítható. Eme jelenséget viszont a multik katonáival egyetemben vélhetően mind megtapasztalhattuk már munkahelyi körökben - de legalább egy ismerősünk kollégájának neje biztosan hallott már ilyesmiről.

Tehetőség. Na, ez már valami, ezzel kellene kezdeni valamit. Nem mindig csak szidni a társadalom ügyeskedő, magukat minél hamarabb megszédni kívánó s tudó, erkölcsi tartás és ismeret hiányában a népből hasznot húzó személyek, csoportok, intézmények sorát, illetve zömét, hanem meg kellene próbálni hasznot húzni belőlük. Kontraventionális pontként vegyük csak például szemügyre a negyedszer is útjára bocsátott *Megasztárt*, a megújult *tv2* megújultna hitt üdvöskéjét. Megint egy ország választhatja ki kedvenceit - remélhetőleg - a tehetségesebbnél is tehetségesebb énekesek közül, valamint juttathatja mélyre a számára antipatikus indulókat méla közönnyel. *Küldi, vagy nem küldi?*, az lesz a kérdés az elkövetkező félévben; az ország lakosságának a kereskedelmi televíziózást választó hányada a reá váró uszkve 6 hónapot egy lelketlen, profitorientált, nemzetközi cég zsebének megtömésével tölti majd, hogy segítse kedvencét az önmegvalósításban. Magyarán tehetősebbé tesz egy természeténél fogva monopolhelyzetre törekvő vállalatot, annak érdekében, hogy növelje a számára legkedvesebb versenyző teljesítményének hatását, illetve fényesítse vélhető tehetségének auráját per sms.

Tévedés. Semmiféle anarchiára, a kapitalista termelőgépezet eltiprására, illetve a nyugati fénycirkusz villódzó lampionjainak felporzolására nem kívánok felbujtani, csupán gondolkodom. *Megasport*. Az analógia persze nem véletlenül jutott eszembe, de hadd segítsék. Adott ugye kezdetnek két megmértetés, melyen különböző korú, nemű, illetve

tehetségű emberek vesznek részt a minél kimagaslóbb teljesítmény elérése, vagyis a győzelem reményében. Az összecsapás menete, valamint megkötött szabályai mellett a párhuzam lényegét tekintve nyugodt szívvel elmehetünk, hiszen a buktató éppen itt rejtezik. „*Sírni csak a győztesnek szabad*” és az arany fénylik igazán, a második és harmadik helyezésre pedig egy idő után mindössze az érintett nemzet emlékszik (szívesen) - eme közkinccsé vált társadalmi örökségeket mind jól ismerhetjük. Az eddigi tapasztalatok alapján pedig mára már azzal is tisztában lehetünk, hogy a XXI. század Magyarországnak dalolimpiáján viszont közel sem ennyire egyértelmű a helyzet, már ami a végeredményt, azaz leginkább a döntőig el nem jutó indulók helyzetét illeti - tudniillik megszokott dolog, hogy ilyenkor a kulisszák mögött is meglehetősen alacsonyan szállnak a lemezszerződések, valamint a különféle felkérések, és ajánlatok. Persze örök hírnévről senki sem beszél, és mivel ugye immáron 4. szériáját kezdi meg a produkció, vélem, azt is elmondhatjuk: örök hírnévről egy versenyző sem álmodik - tisztelet a ki-, illetve bevételnek.

Takarékosság. Szerintem legalábbis itt van a kutya elásva, vagyis a fejétől búzlik a hal, tehát pénz, pénz, pénz. Nem mondom persze, hogy az állam, vagy a *MOB*, illetve az ilyen-olyan lobbik túlzottan visszafogták magukat az érmekért járó díjazásokat figyelve, és azért nem, mivel nem látok a tárcájukba - hogy szívük szerint adnának többet is, azt nem vonom kétségbe. Nem tudom azt sem, egyetérthet-e *Csapó Dudi Gáborral* abban, hogy 100 millió forint feletti összeggel lenne szükséges jutalmazni egy ötkarikás aranyat, de mindenesetre szükség van, az biztos. A mai üzemanyagárok mellett persze talán az sem lenne utolsó megoldás, ha olimpikonjaink a honoráriumon felül ingyen tankolhatnának az elkövetkező 4 évben - nyilván a sportot egyébként is teljes mellszélességgel támogató *MOL*-nál, de nem céloz elviccelni az ügyet.

Televízió. Erre szorítkozunk inkább a probléma megoldását illetően, hiszen ott legalább pénz van. Takarékoság tehát nincs, nem baj, ha van tehetség, de természetesen ahelyett is akad jó pár tévedés: csak a teljesítmény ne sérüljön, melyet ugye a nézettség mutat - a győzelem pedig a konkurencia mérőműsorának magunk mögé utasítja. Isten bocsássa meg nekem: ezekben legalább van versenyszellem! Higgyék el, ha rájuk bízánk, ezek - a kellő, ergo a rendelkezésükre álló anyagi odafigyeléssel - annyi aranyat termelhetnének ki a mieinkből, hogy *Michael Phelps* maximum könnyeiben úszva érhetne cél. Szóval oldjuk meg: toborozzon maga köré sportolókat a *tv2* és az *RTL*. A nézők szavazzanak arra, melyik általuk képviselt sportág a legtrendibb, -lazább, -modernebb, és persze -nézettebb. A birkózóról persze derüljön ki, hogy meleg, az edzőről, hogy ügynök volt, a férfiről, hogy nő, és minél többen keveredjenek doppingbotrányba - az ellenfél csapatában. *Janics Natasa* kezdjen ki *Kovács Katalinnal*, illetve legyen a versenyzők között cigány, zsidó, és bűnöző. *Epres Panni* kiképzése helyett fordítsák a pénzt szakemberekre, megfelelő feltételek kialakítására, valamint eredményes felkészülésre. S mikor a nyertes (mondjuk a *tv2*-s *Vajda Attila*, vagy *Cseh László* az *RTL*-től) dobogóra állhat *barátok közt*, tudni fogja majd, kik voltak vele *jóban, rosszban*.

Talán...

Anka Péter

4 ÜGY, 4 SIKER

2008. Szeptember 1-én összeült Veresegyház Város Önkormányzatának Képviselő-testülete. Négy, a város jelene és jövője szempontjából rendkívül fontos kérdésben kellett dönten.

1. Szociális szolgáltatási-tervezési koncepció, a város szociális biztonsága növelése érdekében.
2. Idősek Otthona korszerűsítéséhez benyújtandó pályázat 7.5 millió Ft önrész, 66 millió vissza nem térítendő uniós támogatás.
3. Csonkási Óvoda megépítés 429.600.000 Ft értékben. Elnyert pályázat összköltsége: 527 millió Ft, 53 millió forint önrész, 474 millió vissza nem térítendő uniós támogatás.
4. Fabriczius József Általános Iskola emelet ráépítése 261 milliós kivitelezési áron.

A csonkási óvoda és a Fabriczius József Általános Iskola építési munkái 2008. szeptemberében kezdődnek, és 2009 tavaszára már átadásra is kerülnek az intézmények. Az új tantermeket, valamint az új óvodát jövőre vehetik birtokba az iskolás, illetve óvodáskorú gyermekeink.

Az alábbi cikkben tehát a 2008. szeptember elsején megtárgyalt s elfogadásra került napirendi pontokkal, előterjesztésekkel, határozatokkal ismerkedhet meg bővebben.

Vélhetően kevesek számára evidens például, hogy a kétezres, illetve annál nagyobb lakosú települési önkormányzatoknak un. Szociális Szolgáltatás-tervezési koncepciót kell készíteniük. A város szolgáltatás-tervezési koncepciója már 2005-ben elkészült, valamint egyeztető megbeszélésekre is sor került az önkormányzat jegyző-jével, különféle szociális szolgáltatók vezetőivel, illetve civil szervezetekkel. Időközben a szociális szolgáltatások - Családsegítő és Gyermekjóléti Szolgálat, idősek szakosított és alapellátása - fenntartói jogköre átkerült Veresegyház Többcélú Önkormányzatának Társuláshoz, így a koncepció kérdése háttérbe szorult. Az elmúlt évek során az ellenőrzést végző szervek - Közigazgatási Hivatal, ÁSZ - kérték a koncepció bemutatását, illetve azt a szociális tartalmú pályázatokhoz is csatolni kellett. A koncepció tartalma azóta aktualizálódott, a szociális törvény változásainak megfelelően módosult, és mára magában foglalja a 2006-2007. év adatait. Az anyaggal kapcsolatosan mindemellett egyeztető megbeszélések zajlottak az Esély Alapellátási Központ vezetőjével, valamint az önkormányzat illetékes szakembereivel is. A koncepció Veresegyház demográfiai mutatóit, illetve a szolgáltatások iránti igényeket; a település ellátási kötelezettségének teljesítését, valamint a szolgáltatások helyzetét és működési mutatóit tartalmazza; körvonalazza a város szociális jövőképét; meghatározza a fejlesztési célokat, illetve a szolgáltatások és a finanszírozás fejlesztési feladatait, valamint bemutatja az együttműködés kereteit. Az anyag összefogottsága, kiforrottsága, sokak segítő szándéka mellett, Tóth Gáborné intézményvezető koordinatív összefogó munkájának köszönhető.

A koncepció elfogadása a fent említett törvényi kötelezettségek mellett az Idősek Otthona korszerűsítéséhez

benyújtandó pályázathoz is szükséges volt, melyet Veresegyház Kistérség Önkormányzatainak Többcélú Társulása kezdeményezett a Közép-Magyarországi Operatív Program, bentlakásos intézmények korszerűsítésére meghirdetett pályázati felhívására. A pályázat kapcsán támogatható tevékenység a meglévő infrastruktúra fejlesztése, akadálymentesítése, illetve komfortosítása - az igényelhető támogatás összege közel 66 millió, míg a szükséges önerő 7,4 millió forint. A támogatás elnyerésével főzőkonyha bővítés, átalakítás, és eszközbeszerzés; fürdőszoba felújítás; két folyosó üvegtető szerkezetének szigetelése, valamint árnyékolásuk megoldása; két ebédlői nyílászáró cseréje, illetve egy, a főbejárat előtti szélfogó kialakítása, valamint az épület homlokzati falainak felújítása, és a faszerkezet festése lenne megoldható. A Képviselő-testület tehát a benyújtandó pályázattal egyetértett, s a szükséges önrészt a jövőben biztosítja majd.

Veresegyház Város Önkormányzata a "Fabriczius József Általános Iskola emeletráépítés" tárgyban közbeszerzési eljárást készített elő az építkezés kivitelezőjének kiválasztására. A felhívásra összesen négy ajánlat érkezett, összességében pedig a legelőnyösebb ajánlatot a Hajdu Építőipari és Kereskedelmi Kft. adta. A Helyi Közbeszerzési Bizottság nyertesnek tehát ezen céget választotta, a Képviselő-testület pedig a továbbiakban felhatalmazza a polgármestert, hogy a kft.-vel a szerződést, bruttó 261.000.289 forint kivitelezési áron, az eredményhirdetéstől számított nyolc napon belül kösse meg.

De persze talán megint a legjobb hír, avagy a legnagyobb beruházás ismertetése maradt utoljára. Veresegyház Város Önkormányzata ugyanis a dinamikus fejlődő Csonkás városrész számára nyolc foglalkoztatás napközi otthonos óvoda megépítésére készített elő nyílt közbeszerzési eljárást még áprilisban, mégpedig az építkezés kivitelezőjének kiválasztására. A felhívásra összesen nyolc ajánlat érkezett, az összességében legelőnyösebb ajánlat pedig bruttó 469.200.000 forint volt. Mivel az Önkormányzatnak a kivitelezési munkákra nem áll rendelkezésére ennyi pénz, ezért a Helyi Közbeszerzési Bizottság úgy döntött, hogy az eljárást érvényesnek, ám eredménytelennek minősíti (a Közbeszerzési Törvény 92 § c., ugyanis lehetővé teszi, hogy az ajánlatkérő eredménytelennek nyilvánítsa az eljárást abban az esetben, ha „az összességében legelőnyösebb ajánlattevő sem tett - az ajánlatkérő rendelkezésére álló anyagi fedezet mértékére tekintettel - megfelelő ajánlatot”). Ezt követően tárgyalásos eljárással folytatódott a Közbeszerzési eljárás, melyre végül összesen három ajánlat érkezett, melyeknek összegzése alapján, összességében a legelőnyösebb ajánlatot megint csak a Hajdu Építőipari és Kereskedelmi Kft. tette. A tárgyalásos eljárásban Veresegyház tárgyalódelegációja 40 millió forintos árkedvezményt ért el, így lett a beruházási költség 469 millió helyett 429 millió forint. A Képviselő-testület ezek után felhatalmazta a polgármestert, hogy a Hajdu Építőipari és Kereskedelmi Kft.-vel a szerződést az eredményhirdetéstől számított nyolc napon belül kösse meg, illetve ha ezen procedura a jövőben bármilyen okból meghiúsulna, a szerződést a másodiknak kihirdetett Kalotherm Építészeti és Épületgépészeti Zrt.-vel kösse meg.

Anka Péter

AKIKRE BÜSZKÉK VAGYUNK!

A hagyományokhoz híven, idén is augusztus 20-án került sor Veresegyház díjazottjainak kitüntetésére a Mézesvölgyi Általános Iskola aulájában. Az elismerések átadását Pásztor Béla polgármester, illetve Dr. Tahon Róbert jegyző úr celebrálta, az alábbiakban pedig Ön is megismerkedhet a díjazottakkal, valamint kitüntetésük apropójával.

Kelemenné Boross Zsuzsa, népművelő - SEJTES VENDEL KÖZMŰVELŐDÉSI DÍJ

Több mint 3 évtizede dolgozik a közművelődésben, 2000 decembere óta a veresegyházi Váci Mihály Művelődési Házban. Belépésével a helyi közművelődés megpezsdült, számtalan új kezdeményezés fűződik a nevéhez. A város kulturális és közéleti eseményeinek aktív kezdeményezője és megvalósítója. Jó elméleti felkészültséggel és kiváló társadalmi érzékenységgel működteti a település közművelődési életét. Megteremtette a komolyzene szakmai és társadalmi bázisát, sokrétűvé tette a város kiállítási programjait, közösségépítő tevékenységében a civil társadalmi mozgások, öntevékeny kezdeményezések organizátora, segítője. Kiváló kommunikációs képessége folytán egyformán szót ért az idősekkel, a fiatalokkal, a vállalkozókkal, a művészekkel, a helyi társadalom különböző rétegeivel.



Csikós István, irodavezető - DARÁNYI JÓZSEF KÖZSZOLGÁLATI DÍJ

2000-től a Polgármesteri Hivatal Beruházási Irodájának dolgozója, majd vezetője. A település dinamikus fejlődésének köszönhetően munkakörénél fogva közvetlen részese és szereplője a város mindennemű innovációjának. Az elmúlt 8 év leforgása alatt számtalan sikeres pályázat koordinátora a tervezéstől az átadásig. Az új városrészek kialakítása - a telkek felosztásától az értékesítésen és közmű kiépítésen keresztül a játszótérek és pihenőparkok kivitelezéséig - egyaránt dicséri lelkiismeretes és pontos munkáját. A település intézményeinek



felújításában, korszerűsítésében, a Fő út kivilágításának ízléses és elegáns megoldásában meghatározó szerepet játszott. Tevékenységét a racionalitás és a gazdaságosság jellemzi.

Dr. Halász Edéné, asszisztens - SZOTÁ CZKY JÓZSEF SZOCIÁLIS ÉS EGÉSZSÉGÜGYI DÍJ

Veresegyház város egészségügyi ellátásában, ezen belül a Misszió Egészségügyi Központban 1999 óta végzett kiemelkedő asszisztensi munkájáért, a helyettesítések, akut helyzetek megoldásában nyújtott önzetlen segítségért, emberségéért, példás - a munkatársak által elismert - szakmaismeretért, kiváló közösségteremtő tevékenységéért, Veresegyház és a környék lakosságának jobb egészségügyi ellátása érdekében kifejtett lelkiismeretes munkájáért, az intézmény szakmai erőfeszítéseiről, az egészségügy és a betegek felé történő elkötelezettségéért.



Németh Györgyi, pedagógus - FABRICZIUS JÓZSEF KÖZOKTATÁSI DÍJ

A Fabriczius József Általános Iskolában 29 éven át végzett lelkiismeretes tanítói munkájáért, a gyermekek szabadidejének gondos szervezéséért, szakkörök, táborok, művészeti csoportok színvonalas működtetéséért, az iskola alapítványának létrehozataláért, majd az alapítvány kuratóriumában betöltött 10 éves kiváló elnöki tevékenységéért, a potenciális támogatók felkutatásáért, az intézmény infrastruktúrájának fejlesztésében végzett lelkes és fáradtságot nem kímélő önzetlen segítségéért és a város közoktatási feladatellátásának magas színvonalú biztosítása érdekében kifejtett elkötelezett szolgálatáért.



Sándor Teréz, újságíró - DARÁNYI JÓZSEF KÖZSZOLGÁLATI DÍJ

1989-től 18 éven át a Veresi Hírmondó alapítója, majd főszerkesztője. Elkötelezett és lelkes közéleti tevékenységének köszönhetően a lap minden alkalommal pontosan és valóságghűen jelenítette meg a település hétköz-



FORRÓ BETONON...

2008. szeptember 7-én immár 6. alkalommal rendeztük meg a Pest-megyei Utcai Kosárlabda Bajnokság Veresegyházi fordulóját.

A mérkőzéseken 16 település vett részt, a helyszín pedig újfent a Főtér piaci parkolója volt. A szervezők már kora reggel felállították a palánkokat, illetve felfestették a 11 pályát, melyeken - a rekordszintű hőség ellenére is - a csapatok kora délutánig pattogtatták a labdát. A szervezésről természetesen az ifjúsági sportbizottsági tagok mellett a veresegyházi szabadidősport szervezői is gondoskodtak. Örömmel tapasztaltam, hogy a versenyzőkön kívül a lakosság is előszeretettel látogatott ki a rendezvényre, illetve hogy egyre több fiatal igényli a kosárlabda sportot, valamint az ehhez kapcsolódó megmozdulásokon való részvételt. Pest-megye immáron 11. alkalommal rendezte meg az Utcai Kosárlabda Bajnokságot, mely kezdeményezésbe Veresegyház 6 évvel ezelőtt kapcsolódott be, és mára már egyre jobban érzékelhető az élvonalhoz való felzárkózásunk. A rendezvény színvonalához - a szép számmal megjelent sportolókon túl - persze nagy mértékben járultak hozzá támogatóink is, kiknek segítségét ezúton is nagyon köszönjük. A találkozóra, legnagyobb örömünkre Pásztor Béla polgármester úr is ellátogatott. Elmondása alapján egy igen színvonalas sportrendezvényt sikerült összehoznunk, melyért köszönetét fejezte ki mindannyiunk felé.

Gruber Mihály képviselő, az Ifjúsági Sportbizottság elnöke



INDUL A BOKSZ!

Veresegyház Város képviselője, a nemrégiben szakadközi diplomát szerzett Rácz Tivadar az alábbiakban szeretné felhívni a sportolni vágyó fiatalokat, s persze idősebbek figyelmét, a tavaly évtől üzemelő Veresegyházi Ökolívívó Egyesület munkájára.

A NYÁRI SZÜNET UTÁN SZEPTEMBERTŐL ÚJRA BEINDULNAK AZ EDZÉSEK, KEZDETÉT VESZI A FELKÉSZÍTŐ MUNKA.

Azok az aktív érdeklődők, akik készíttetés éreznek magukban arra, hogy belekóstoljanak az egészséges életvitelhez egyre inkább elhanyagolhatóvá váló statikus, illetve dinamikus mozgás kimagasló kondíciót biztosító folyamatába, valamint szívesen megismerkednének az egyesület munkájával, s az ökolívívás szépségével, technikájával, azok ne habozzanak ellátogatni egy edzésre - természetesen minden további kötettség nélkül.

Persze, hogy ha köztünk érzed a helyed, tárt karokkal, azaz felemelt kesztyűvel várunk Téged is!

Jelentkezni a 06-20/3248788-as telefonszámon, Rácz Tivadarnál lehet.

PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

A Misszió Egészségügyi Központ Kht (2112 Veresegyház, Gyermekliget út 30.) továbbiakban: Misszió Kht.) pályázatot hirdet az intézmény várójában **büfé kialakítására és működtetésére.**

Az intézmény nyílt, tárgyalásos pályázati eljárás keretében választja ki azt a nyertes pályázót, aki a fenntartói engedély kiállításának időpontjától a szerződésben meghatározott időszakban használhatja, hasznosíthatja a fenti ingatlanrész büfé helyszínéeként.

A Misszió Kht. helyszíni bejárást biztosít az érdeklődők részére 2008. szeptember 22-én 10 órakor, 23-án 10-kor és 24-én 10-kor. A bejárási igényüket a 28-389-618-as telefonszámon kérjük jelezni.

A Részletes Pályázati Kiírás - melyet a bejárást során lehet átvenni - tartalmazza a pályázati feltételeket, az eljárás, elbírálás módját, szempontjait.

A pályázat benyújtásának határideje 2008. 10. 10. 12. óra, helye Misszió EÜ Központ Kht titkársága (2112 Veresegyház, Gyermekliget út 30.)
A beérkezett pályázatok bontására 2008. október. 10. napján 12 órakor kerül sor.

Tárgyalás időpontja: 2008. október 16-a 10-órától előre egyeztetett sorrendben.

Szerződéskötés időpontja fenntartói engedély megérkezése után követő 3. munkanapon.

Nyitás kitűzött időpontja: 2009. január 2

Misszió Egészségügyi Központ érvényes rendelési ideje 2008. január 14-től

RENDELÉSEK	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Sebészet de.	Dr. László Előd 9-13-ig	Dr. Anka Péter 9-13-ig	Dr. Tanczos Csaba 9-13-ig	Dr. Tanczos Csaba 9-13-ig	Dr. Tanczos Csaba 9-13-ig
Sebészet du.	Dr. Marik György 14-18-ig	Dr. Tanczos Csaba 14-18-ig	Dr. Marik József 14-18-ig	Dr. Tanczos Csaba 14-18-ig	Dr. Máté B. Lajos 14-18-ig
Röntgen, Uh	Dr. Kis Zsófia 8-13-ig	Dr. Kis Zsófia 8-14-ig	Dr. Kis Zsófia 8-18-ig	Dr. Kis Zsófia 8-18-ig	Dr. Kis Zsófia 8-13-ig
Labor	Dr. Zsindely Tünde 13-18-ig	Dr. Zsindely Tünde 14-18-ig	Dr. Kis Zsófia 8-18-ig	Dr. Kis Zsófia 8-18-ig	Dr. Kis Zsófia 8-13-ig
Reumatológia	Dr. Várhegyi Anikó 14-18-ig	Dr. Nagy Péter 8-16-ig	Dr. Nagy Péter 8-16-ig	Dr. Nagy Péter 8-16-ig	Dr. Nagy Péter 8-16-ig
Neurológia		Dr. Fuzekas Teréz 12.30-16.30-ig	Dr. Bihari Katalin 13-17-ig	Dr. Szekeres Györgyi 8-16-ig	Dr. Szekeres Györgyi 8-16-ig
Bőrgyógyászat			Dr. Fuzekas Teréz 12.30-16.30-ig	Dr. Fuzekas Teréz 8-12-ig	Dr. Fuzekas Teréz 8-12-ig
Urológia	Dr. Vámosi István 14-16-ig	Dr. Vámosi István 13-18-ig	Dr. Kósa Tünde 10-16-ig	Dr. Vámosi István 8-12-ig	Dr. Vámosi István 8-12-ig
Szemészet	Dr. Czobek Iren 8-15-ig	Dr. Kósa Tünde 9-15-ig	Dr. Kósa Tünde 10-16-ig	Dr. Tury Judit 8-13-ig	Dr. Tury Judit 8-13-ig
Fül-orr-gége	Dr. Jakab György 8-12-ig		Dr. Szilvágyi Anikó 12-16-ig	Dr. Szilvágyi Anikó 12-16-ig	Dr. Schmidt Katalin 8-12-ig
Audiológia			Dr. Szilvágyi Anikó 12-16-ig	Dr. Szilvágyi Anikó 12-16-ig	
Kardiológia	Dr. Tuzson Ildikó 8-12-ig	Dr. Tuzson Ildikó 8-13-ig	Dr. Tuzson Ildikó 8-14-ig	Dr. Tuzson Ildikó 8-17-ig	Dr. Tuzson Ildikó 8-17-ig
Gastroenterológia		Dr. Farkas Iván 7.30-12-ig	Dr. Farkas Iván 9-12-ig	Dr. Farkas Iván 9-12-ig	Dr. Farkas Iván 9-12-ig
Belgyógyászat			Dr. Farkas Iván 9-12-ig	Dr. Farkas Iván 9-12-ig	Dr. Farkas Iván 9-12-ig
Belgyógy. rehabilitáció		Dr. Kertész Györgyi 9-13-ig		Dr. Szende László 13-15.30-ig	Dr. Ferencz Ildikó 9-13-ig
Pszichiátria	Dr. Szalay Marietta 13-19-ig		Dr. Szalay Marietta 14-20-ig		Dr. Ferencz Ildikó 9-13-ig
Fizioterápia	7-19-ig	7-19-ig	7-19-ig	7-19-ig	7-19-ig
Nőgyógyászat	Terhesgondozás: 8-10-ig Dr. Vándor Béla 10-13-ig		Dr. Szölke Béla 8-14-ig		Dr. Szölke Béla 8-14-ig
Orthopédia		Dr. Domaraczki Olivér 15-19-ig		Dr. Balyalík István 14.30-19-ig	Dr. Domaraczki Olivér 15-19-ig
Nappali kórház		8-16-ig	8-16-ig	8-16-ig	8-16-ig
Foglalkozás el.		Dr. Kiss József 8-12-ig			Dr. Ottományi Judit 8-13-ig
Tanácsadás életvitai		Tarnai Irén 13-15-ig			Dr. Ottományi Judit 8-13-ig
Diabetológia					Dr. Ferencz Ildikó 8-13-ig

A szakrendeléseket előzetes bejelentkezés útján lehet igénybe venni. Recepció telefon: (28) 389-625, (28) 389-626
Beutaló nélküli rendelések: Fül-orr-gégészlet, Nőgyógyászat, Sebészet, Bőrgyógyászat, Urológia, Szemészet, Pszichiátria, Traumatológia

napjait, tudósított a közélet fontos eseményeiről. Az újság magas szakmai színvonala, esztétikai és tartalmi megjelenése az ő lelkiismeretes, kitaró és elhivatott munkáját dicséri. A lap szerkesztését messzemenően szívügyének tekintette, mellyel az itt élő emberek naprakész tájékoztatását szolgálta.

Szabó Ferencné, hagyományörző - SEJTÉS VENDEL KÖZMŰVELŐDÉSI DÍJ

Tősgyökeres veresegyháziaként azon kevesek közé tartozik, aki nagy odaadással gyűjti, őrzi a település, az itt élő családok múltbéli örökségeit, értékeit, tárgyi emlékeit. Tudatosan ápolja és közlésezi a település hagyományait, a közelmúlt és a jelen történelmének dokumentumait. Gyűjtő munkájának településtörténeti, néprajzi, fotótörténeti és helytörténeti jelentősége van. Helyismerete, tapasztalata és fáradhatatlan munkája nélkül a családkiállítások is nehezen valósulhattak volna meg. A Hagyományörző Népi Együttes Alapítványának elnökeként jelentős szerepet vállal a veresegyházi tánc-, ének és szokáshagyományok megőrzésében és értékeinek társadalmi elismertetésében.

Dr. Szende László, főorvos - SZOTÁCZKY JÓZSEF SZOCIÁLIS ÉS EGÉSZSÉGÜGYI DÍJ

Veresegyház város egészségügyi ellátásában, ezen belül a Misszió Egészségügyi Központban a város nappali kórházának osztályvezető főorvosaként 2000 óta végzett lelkiismeretes és magas színvonalú orvos-szakmai

munkájáért, a belgyógyászat és a kardiológia területén felmutatott pontos és részletes dokumentációért, szakmai tudásának folyamatos és példamutató fejlesztéséért, kiváló együttműködő készségéért, kollegialitásáért, a fiatal szakemberek felkarolásáért, a betegek sorának nyomon követéséért és a velük való empátiás törődéséért, a gyógyítás iránti rendíthetetlen elkötelezettségéért.

Török Gyula, pedagógus - FABRICZIUS JÓZSEF KÖZOKTATÁSI DÍJ

1991 óta a Fabriczius József Esti Gimnázium és Kereskedelmi Szakiskola elhivatott pedagógusa. Színvonalas középiskolai oktató munkája mellett a felnőttképzés kiváló művelője. A tanulókhöz való kötődését és emberségét a kémia tantárgyból érettségiző fiatalok magas száma évek óta tükrözi. A tantestület közösségének is méltán elismert tagja, szerénysége, segítőkészsége és lelkiismeretessége követendő példaként szolgál kollégái számára. A közalkalmazotti tanácsban betöltött elnöki feladatait megbízhatóan, pontosan, kellő empátiával és kitűnő rálátással végzi.

Anka Péter



OLAJBAJ

Szinte mindig akadnak olyan idényszerű problémák, melyekkel meglehetősen nehezen képes felvenni a harcot a rendőrség, pláne ha olyan szerény állományú őrre kell gondoljunk, mint a veresegyházi. A térség napjainak legégetőbb problémáiról Gergely János hadnaggyal, a Veresegyház helyettes rendőrparancsnokával beszélgettem.

Az említett probléma pedig az egyre inkább jelenlévő gázolajlopás. A jelenség nyilván a rendre emelkedő áraknak köszönhetően vált idényszerűvé: az elkövetők leginkább teherautók, illetve autóbuszok tankjait csapolják meg, hiszen azok előszeretettel pihennek közterületeken, tartályaikban pedig többnyire több száz liter üzemanyag nyugszik. Persze, akármennyire is a XXI. század napjait éljük, senki se gondoljon valami forradalmi újtásra az

KEDVES KISGYERMEKES CSALÁDOK!



2008. október 1-vel szeretnénk beindítani bölcsődénkben a gyermekfelügyeleti csoportot.

Ebben a csoportban a mama elfoglaltsága idején biztosítunk egész napos gondoskodást és játék lehetőséget a 3 év alatti kisgyermek számára. Igénybe veheti a szolgáltatást aki rész munkaidőben, vagy alkalmasszerűen dolgozik, otthoni munkát vállal, iskolába jár vagy GYED, GYES mellett különféle továbbképzéseken, tanfolyamokon vesz részt. A csoportban egy héten maximum 3 egymás utáni napon jöhet a csemete. Természetesen egy vagy két napra is hozhatók a gyermekek. A hétfő-kedd - és szerdai napok már be is teltek az eddigi jelentkezőkkel, de a csütörtök és pénteki napokra tudunk még ellátást biztosítani.

Nyitva tartásunk 7 -17 óráig tart.

Napi díj a szolgáltatásnál a GYVT. meghatározása szerint 2600 Ft, amely tartalmazza az étkezéseket, a sószoza használatát, valamint a vízhez szoktató programban való részvételt is.

A tágas udvarunkban homokozó, csúszda, mászóka,

értékes folyadék eltulajdonítását illetően: egész egyszerűen a mindenki által jól ismert csöledugós, jól megszívós módszert alkalmazzák az elkövetők, akik - ahogyan azt Gergely hadnagy elárulta - feltételezhetően egyfajta maffiaszerűen, azaz szervezett csoportban hajtják végre akcióikat. Talán sokak számára újdonság, ám az efféle nagy kapacitású járművek tanksapkája nem zárható, a gépek pedig rendszeresen különböző utcák szélén, kerítésekhez simulva parkolnak, mely pihenő állapot már eleve könnyű, azaz rejtett hozzáférést biztosít a tolvajok számára, hiszen a kerítés, illetve maga a jármű közé lopózva szinte észrevétlenül képesek megcsapolni a tartályokat - például Galgamácsán, és Vácegresen is rendszeresen pihennek autóbuszok.

A nyomozást a rendőrség már megkezdte és dolgozik az elkövető csapat elfogásán, mely természetesen az üzemanyag további értékesítésének céljából követi el sorozatos bűntetteit.

Anka Péter

babaház, valamint pancsolási lehetőség várja a gyermekeket! Foglalkoztató szobánkban pedig különböző mozgásfejlesztő eszközeink vannak. Gyermekek függőgágy, trambulin, kötélleltre, gördülő deszka, rugós deszka stb. is rendelkezésre áll a csöppsegek részére. A csoportban naponta maximum 8 kisgyermeket tudunk fogadni.

A gyermek felvétel folyamata

A szülő előzetes igény bejelentése alapján történik.

A szülő a jelentkezéskor tájékoztatást kap a bölcsődevezető-helyettesről, Csikósné Györgyitől:

1. a felügyeleti csoport életéről,
2. szokásokról,
3. szabályokról,
4. házirendről,
5. adminisztrációról,
6. a beszoktatás menetéről.

A szülőknek lehetőségük van megnézni a gyermekek által használt helyiségeket, megismerni a gyermekfelügyeletet biztosító gondozónőket. A felvételkor a bölcsődevezető-helyettes rögzíti a gyermek személyes adatait, a szolgáltatás igénybe vételének napját, időtartamát, azt, hogy kinek adható ki a gyermek, kit és hol lehet értesíteni sürgős esetben.

A beszoktatási idő ebben a csoportban: 1 hét.

A szolgáltatás igénybe vétele telefonos vagy személyes bejelentkezés alapján előre történhet. A térítési díj fizetése minden alkalommal a szolgáltatás igénybe vételének kezdetén készpénzben történik naponta. Lemondás legkésőbb az adott napon reggel 7,30 óráig lehetséges, ellenkező esetben az étkezési térítési díjat ki kell fizetni.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Csikós Istvánné Györgyi

Bölcsődevezető-helyettes

Munkahelyi telefonszáma: 28/385-845

Mobil: 30/496-5698

Címünk: Veresegyház, Gyermekliget u. 34-36.

hámlása, hajhullás, fényérzékenység, remegés, szédülés, álmatlanság fordulhat elő. Antibiotikumok szedésekor szükség lehet fokozott bevitelére. Az élelmiszerek közül a máj, vese, hús, baromfi, tojás, sajt, joghurt, élesztő, hal, zöld színű zöldségek, hüvelyesek tartalmazzák.

Nikotinsav (niacin) Az anyagcserében, és sok kémiai folyamat zavartalan megvalósulásában játszik szerepet. Hiányában étvágytalanság, émelygés, hasmenés, bőrelváltozások, nyálkahártya-gyulladás, fekélyek, fáradtság, fejfájás, álmatlanság, ingerlékenység, depresszió, súlyos esetben pellagra nevű betegség fordul elő. Elsősorban gabonafélék tartalmazzák, rizs, hús, máj, baromfi, vese, élesztő, hal, tojás, magok, sajt, bab és borsó.

Pantoténsavnak az anyagcserében van szerepe, segíti a gyógyszerek kiürülését, befolyásolja a koleszterinszintet, életfontosságú kémiai anyagok termelődését segíti, és az öregedés folyamatát lassítja. Hiánytünetként jellemző a rossz közérzet, hasi fájdalom, bőrérzékenység zavara. Legtöbb élelmiszerben megtalálható, főleg bab, tojássárgája, hüvelyesek, máj, narancs, amerikai mogyoró, búzacsíra tartalmazza.

B6-vitamin (piridoxin) Az anyagcsere és az idegrendszer működéséhez elengedhetetlen. Szerepe van az egészséges bőr megőrzésében, vörösvérsejtek képzésében, és a B12-vitamin hatásának érvényesülésében. Vérszegénység, gyengeség, légszomj, ingerlékenység, álmatlanság, feledékenység, zavartság, bőr- és nyálkahártya rendellenességek jelzik hiányát. A legtöbb élelmiszerben megtalálható, főleg zöld színű zöldségek, élesztő, hal, hüvelyesek, szilva, mazsola, szója, magok, tej tartalmazza jelentős mennyiségben.

A **Folsav** szerepe a szénhidrát, és zsírananyagcsere, a B12-vitamin hatásának érvényesülése, gyomor- bélrendszer épsége, vérsejtek képzése. Hiányában vérszegénység, fáradtság, fulladás, ingerlékenység, álmatlanság lép fel. A várandós anyukák számára az orvos általában gyógyszer formájában is javasolja szedni. Máj, vese, hús, zöldségfélék, friss gyümölcsök, élesztő, búzacsíra, hüvelyesek tartalmazzák.

B12-vitamin (cianokobalamin) szükséges a vörösvérsejtek képzéséhez, az idegrendszer egészséges működéséhez, az anyagcseréhez, és a szövetek épségéhez. Étvágycsökkenés, fáradtság, vérszegénység, gyengeség, ingerlékenység, gyomor-bélrendszeri panaszok, súlyos esetben idegrendszeri károsodás jelzi hiányát. Főleg állati eredetű táplálékok, máj, hús, vese; tojássárgája, tejtermékek, sajtok, de a hüvelyesek is tartalmazzák.

H-vitamin (biotin) Különböző tápanyagok szintéziséhez, koleszterin szint szabályozásához szükséges. Hiányát étvágytalanság, vérszegénység, érzékszavak, koleszterinszint emelkedés, ajak gyulladása jelzi. Tojássárgája, máj, vese, gabonacsíra, magvak, élesztő, karfiol, dió- és mogyorófélék tartalmazzák.

C-vitamin (aszorbinsav) Egészséges kötőszövet és érfa megőrzése, energiatermelés és növekedés, immunrendszer működése, sebgyógyulás, ásványi anyagok felvételének képessége, hormonok megfelelő termelődése a feladata. Antioxidáns hatású. Hiányában fogínyvérzés, ínsorvadás, gyakori fertőzések, gyengeség, ingerlékenység, vérszegénység, súlyos esetben skorbut alakul ki. Gyümölcsök, zöldségek tartalmazzák, különösen sok van a paprikában, paradicsomban, csipkebogyóban, savanyúkáposztában és a deligyümölcsökben.

Inozit (B-vitamin egy fajtája) Az agy, pajzsmirigy, vese működésében, és a vérlemezkék képzésében játszik szerepet. Hiányában idegi károsodások, fáradékonyság, koncentrációs zavarok, csökkent fizikai teljesítőképesség lép fel. Húsfélék, a tej és tejtermékek, gabonafélék, gyümölcs- és főzélékfélék, olajos magvak tartalmazzák.

A zsírban oldódó vitaminok közé tartozik az **A-vitamin** (retinol). Jelentős szerepe a látásban van, de fontos az egészséges bőr és nyálkahártya, fertőzésekkel szembeni ellenállóképeség, növekedés, csontok egészséges fejlődése szempontjából is. Szürkületi vakság, szaruhártya károsodás, majd vakság, fül, szem, és légzőszervi fertőzések, bőrszárazság, berepedezett ajkak, szintelen haj és hajhullás, nem megfelelő növekedés, fogyás a hiánytünete. Megtalálható a zöldségek egyrésztében, különösen a sárgarépbában, barackban. A tejtermékek, máj, vese, szív, tojás, halmájolaj is tartalmazza.

D-vitamin (kolekalciferol) szükséges a kalcium és foszfor felszívódásához és csontokba való beépüléséhez, a fogak fejlődéséhez, a csonttrikulás megelőzéséhez. Csontnövekedési zavar, fogszuvasodás, izomgörcs, izomgyengeség, súlyos esetben csontlágylás és angolkór jelzi hiányát. Napsütés hatására az emberi bőrben keletkezik. A táplálékok közül a máj, olajos hal, különösen a halmáj, margarin, tojássárgája, tej, csíráztatott magokban tartalmazza.

E-vitamin (tokoferol). Antioxidáns hatású, lassítja az öregedést, a sejtsztruktúra fenntartásához szükséges. Nélkülözhetetlen a vérárvadáshoz, a fertőzésekkel szembeni ellenállóképeség és a nemzőképeség megőrzéséhez. Hiánya vérszegénységet, meddőséget, izomsorvadást okozhat. Főleg növényi olajokban, zöldnövényekben, gabonamagvakban, dióban és más olajos magvakban, hüvelyesekben, tojássárgájában, található.

K-vitamin (fillokinon) Szerepe elsősorban a vérárvadásban van. Hiányában bőr alatti bevérzés, orrvérzés, hasmenés, vérékenység, zsírfelszívódási, májfunkciós zavar léphet fel. Antibiotikumok szedésekor szükség lehet fokozott bevitelre. A vastagbélben élő baktériumok állítják elő. Forrása a brokkoli, fejes saláta, spenót, sóska, karfiol, káposztafélék, tejtermékek, máj, szója.

Az egészséges szervezetnek a kiegyensúlyozott étrend elvileg minden szükséges vitamint biztosít. A stresszes életvitel, terhesség, szoptatás, fokozott fizikai és szellemi igénybevétel, dohányzás, alkohol fogyasztás, gyermekkor, vagy idős életkor, valamint egyes gyógyszerek, melyeket hosszú ideig kell szedni, jelentősen felhasználják a szervezet vitamin készletét. Sok különféle vitamin-készítménnyel találkozhatunk a boltokban, az önálló vitamintól kezdve a kombinációkon át, egészen a komplex multivitamin-készítményekig. Ha úgy érezzük vitamin kiegészítésre van szükségünk, akkor az a leghelyesebb, ha megbeszéljük háziorvosunkkal, mivel egyes vitaminok nagy mennyiségű szedésének mellékhatásai lehetnek, melyek ritkán ugyan, de megbetegedést is okozhatnak. A szervezetbe természetes úton, tehát élelmiszerekkel bejutott vitaminokkal ez nem fordulhat elő, és a természetes vitaminok mindig jobban hasznosulnak szervezetünkben, mint mesterségesen előállított társaik.

Dr. Marcell Mihályiné

JÓTÉKONYSÁGI ORGONA HANGVERSENY A VERESEGYHÁZI RÓMAI KATOLIKUS TEMPOLMBAN

A veresegyházi Karitás csoport Jótékonyági orgona hangversenyt szervez a Római Katolikus Templomban 2008. Október 25.-én 18 órai kezdettel. Kiss Tamás rehabilitációjáért.

„Irgalmas Istenünk, ajándékozd nekünk Szent Fiaid Lelkét, a szeretet Lelkét.....Nyisd meg szívünket a körülöttünk élő emberek iránt, hogy szeretettel megosszuk bánatukat és aggodalmaikat, reményeiket és örömeiket, és utat mutassunk nekik az üdvösségre”(Részlet a szentmise Eucharisztikus imájából).

Ez a gyönyörű imádság méltó szimbóluma lehet annak a szeretettel teljes segítőkészségnek, amit Kissné Kati és Tamás fia iránt szívből kifejezhetünk.

A Veresegyház Kistérség idősek Otthonában dolgozó Kissné Kati 26 éves Tamás fia 2008. Május 24.-én Tatán egy hagyományörző rendezvényen tragikus balesetet következtében elvesztette jobb kezét. Tamás főiskolai tanulmányait végzi Budapesten. Édesanyja az Idősek otthona munkatársa, aki egyedül - egy fizetésből nevelte fiát. Tamás, hogy teljes életet tudjon élni - végtag protézisre van szüksége, melynek az önrész fedezete kb. 2 millió

forint. Ennek a pénznek az összegyűjtéséhez van szükség a mi segítségünkre. Ezzel a közös összefogással, szeretnénk segíteni egy teljes értékű élet folytatását Tamás számára.

Ella Péter nagy együttérzéssel vállalta a hangverseny levezetését, Ella Beatrix fuvola és Szilárd Katalin ének közreműködésével. A meghívók tervezését és elkészítését Kelemenné Boros Zsuzsának köszönhetjük.

Személyesen ismerem Katit, az Idősek Otthonában, amikor ellátogattunk a fiatalokkal ajándékol bementni a Betlehemes játékot - mindig szeretettel és készségesen fogadtak minket. Most a Karitasz csoport tagjai vállalnak szolgálatot, az idősek meglátogatásával szereznek örömet. Horváth Eta és Lukács Péter kezdeményezésével született meg a gondolat, hogy segítségünk Katiéknak.

Nekem erről az jutott eszembe, amikor a fiatalokkal vendégszereplésen voltunk a Passió Misztérium játékkal Mezőkövesden és a katolikus iskola kápolnájában volt egy gyönyörű régi feszület, aminek hiányzott a karja - s ez a felirat volt alá írva a falra: „Jézus azt akarja, hogy te legyél a karja!”

Hát' most valóban „segítő karja” lehetünk azzal, ha kinyitjuk a szívünket és segítünk Tamásnak! Erre a segítő szeretetre hívunk meg Mindenkit!

A jótékonyági hangverseny célja, hogy az adományokból Tamás számára ez a nélkülözhetetlen eszköz sajátja lehessen. Velünk együtt Mindenki részesévé válhat ennek a nemes kezdeményezésnek részvételével és adományaival.

Lugosi Margit, hittanár

TERMÉSZET ADTA VITAMINFORRÁSOK

Ne gondolja a Kedves Olvasó, hogy számára már nem lehet újat mondani ebben a témában, mivel a tudósok napjainkban is folyamatosan kutatják a vitaminok titkait. A vitaminok kis molekulájú, biológiailag aktív szerves vegyületek, melyek nélkülözhetetlenek a megfelelő növekedéshez és fejlődéshez, a mindennapi élethez és az egészség megőrzéséhez. Hiányuk sokféle panaszhoz vezethet. Sok betegségnek vélt tünet valamilyen vitamin hiánya miatt alakul ki, egy hosszantartó folyamat végeredményeként.

A vitaminokat egyik csoportja vízben, a másik zsírban oldódik. A két csoport más tulajdonságokban is eltér egymástól. A vízben oldódók fő jellegzetessége, hogy a szervezetben nem raktározódnak, a felesleg vizelettel távozik. Ezért fontos, hogy naponta biztosítsuk a szervezet számára a szükséges mennyiséget. A vízben oldódók külső hatásokra (fény, levegő oxigénje, magas hőmérséklet) érzékenyebbek, ezért az ételkészítési eljárások során jobban károsodnak, mint a zsírban oldódók. A zsírban oldódó vitaminokat a szervezet raktározza, elsősorban a májban, ezért nem szükséges naponta a táplálékkal bejuttatni, ha van a szervezetnek elég tartaléka.

Az élelmiszerekben a vitamintartalom bizonyos körülmények között csökken. Ilyen például, ha a zöldségeket sokáig vízben áztatjuk, ha meleg vízzel mossuk le. A hosszú főzési idő során a vitaminvesztés elérheti az 50 %-ot. Sokkal kedvezőbb, ha ételünket pároljuk, gőzöljük, mivel ekkor csak 10-20% a veszteség. A friss zöldségekben magasabb a vitamintartalom, és minél hosszabb a tárolási idő, annál nagyobb a vitaminvesztés. Különösen érvényes ez a C- vitaminra. Például 100 gr paradicsom frissen 42 mg C- vitamint tartalmaz de egy napig 20 °C -on tárolva már csak 26 mg-ot. A sötét, hűvös helyen való tárolással a vitaminvesztés csökkenthető.

A vízben oldódó vitaminok közé tartozik a **B1 vitamin** (tiamin). Szerepe van a szénhidrátok lebontásában, az egészséges izom, idegrendszer, és szív működésben. Segíti a tanulási képességet. Hiányában étvágytalanság, émelygés, székrekedés, gyengeség, depresszió, összpontosítási nehézségek, rendellenes idegi-agyi működések, légszomj, szívelégtelenség, súlyos esetben beri-beri nevű betegség fordulhat elő. B1 vitamint főleg a gabonacsíra, barna rizs, élesztő, máj, hús, hüvelyesek, magok, burgonya, tej tartalmaz.

B2-vitamin (riboflavin) szükséges a szénhidrátok, zsírok és fehérjék anyagcseréjéhez, az egészséges bőr és nyálkahártyák megőrzéséhez és a szervezet méregtelenítéséhez. Ha nincs belőle elegendő, akkor nyelv és ajakgyulladás, fejbőr

FŐ A SEGÍTSÉG

A fiatalabb gyermekek szülei már nyilván értesülhettek róla, de a továbbiakban se maradjon ez titok: augusztusban adták át a Mézesvölgyi Általános Iskola vadonatúj, leginkább high-tech-nek, azaz a legmodernebb technikával felszereltnek nevezhető konyháját. A gigantikus beruházás összegének felét, a városunkban (is) tevékenykedő GE Energy biztosította, mely támogatás kapcsán Orosz Ritát kérdeztem.

Hogyan jött a segítő közreműködés gondolata?

Az iskolával való kapcsolatunk régre nyúlik vissza, így tisztában vagyunk az őket érintő problémákkal. A vállalat számára a helyi közösségek helyzete mindig is fontos volt, pláne egy olyan magas létszámot foglalkoztató intézmény, mint a Mézesvölgyi Általános Iskola, ahol kis odafigyeléssel

látványos eredményeket érhetünk el.

Igen, sőt, ha jól emlékszem, az anyagi támogatáson, tehát a mecénás szerepén túl a kétkezi munkától sem riadnak vissza.

Így van, hiszen nem az új konyha az első már ebben az évben sem, amikor igyekeztünk az iskola segítségére lenni: részt vettünk az épületet körülvevő kerítés festésében, illetve a hátsó játszótér felújításához szükséges festéket is mi biztosítottuk.

Vannak-e már további közös tervek, vagy elképzelések a jövőre nézve?

Az ez évi konyha, illetve az elmúlt évi számítógépes, és oktatást segítő beruházások után - melyekkel próbáltunk az átlagosnál is nagyobb mértékben segíteni - egyelőre még nem körvonalazódik konkrétum, de biztosak vagyunk abban, hogy ez a kiváló kapcsolat a jövőben is lehetőséget nyújt majd a további együttműködésre.

Anka Péter



**„AZ EMBER NEM ARRA SZÜLETETT, HOGY
LEGYŐZZÉK. AZ EMBERT EL LEHET
PUSZTÍTANI, DE LEGYŐZNI SOHA!”**

/ Hemingway /

Nagy István nyugalmazott iskolaigazgatóval, képviselővel, az oktatási és kulturális bizottság elnökével ültünk le beszélgetni. Harcos Györgyné ajánlotta őt beszélgetőtársnak, olyan emberként, aki sokat tett Veresegyházért, sokat tett a gyerekekért. Nagy István pedagógus: kollégáknak, régi kollégáknak: Pista.

27 éve ismerem Pistát, akkor a szadai általános iskola igazgatója volt. Jó visszaemlékezni azokra az időkre, s nem csak azért, mert fiatalok voltunk. 1983-tól ÁMK lett Szadán, ő lett annak is az igazgatója, s így lettünk közvetlen munkatársak, egy szobában ültem vele évekig.

Pista nem az a típus, aki népszerűsége törekszik, nem az, aki egy társaság hangadója, középpontja. Tette, teszi a

dolgát. Én azt hiszem, leginkább pedagógus. Jó pedagógus. Történeteket hallottam annakidején diákjaitól, hogyan tanít, hogyan oldja a lankadó figyelmet, ha fáradtabbá válnak a diákok.

Mivel is kezdjük a beszélgetést?

BZs: talán a család, a gyökerek és Veresegyház.

NI: Édesapám MÁV alkalmazott volt, 1939-1941-ig ő volt a veresegyházi vasútállomás állomásfőnöke. Édesanyánk minket, a négy gyermeket nevelte. Nagy korkülönbséggel születünk, a két idősebb testvérem 15-18 évvel idősebbek voltak nálunk. Mert öcsémmel mi ikrek vagyunk. Egyetűjű ikrek, s mindketten a pedagógusi pályát választottuk. Veresegyház? Hát ezer szállal, itt nőttünk fel, itt jártunk iskolába, itt tanítottam az iskolában évtizedekig.

BZs: Miért lettél pedagógus?

NI: Azt hiszem, ehhez hozzájárultak a mai napig példaképként szolgáló nagyszerű tanítóim. Hogy másokat ne említsek: Bodrogi Katalin, Kiss Mária, Bellai János, aki osztályfőnököm is volt, s persze a szigorú és kemény

