



Veresi Kronika



*A TERVEZETT FÜRDŐ ÉS A KÖRNYÉK BEÉPÍTÉSI TERVÉNEK EGY RÉSZLETE.
HA LÉPÉSEKBN IS, DE ÖSSZEELKEZDŐDNET A MUNKA.*



A Magyar Kultúra Napján

Alig két évtizede, hogy – városunk közismert lakója, Ella István orgonaművész javaslatára – Veresegyház is a magyar kultúra megerősítésére szenteli azt a napot, amelyen Kölcsey Ferenc befejezte a Himnuszot. Mindez 1989-ben történt. Ezt a kezdeményezést nem kellett kötelezővé tenni, nem kellett erőltetni, teljes természetességgel vált szokássá, mintha mindig is így lett volna, s nem is csak a mai határainkon belül.

Január 22-ét ünnepnapunknak érezzük, s megemlékezünk a több mint ezeréves magyar kultúráról, szép és értékes hagyományainkról, irodalmunkról, népköltészetünkről, mondáinkról, zenéinkről, táncainkról, a magyar műveltséget felkaroló, ápoló személyekről, s természetesen a helyi hagyományainkról is. Ez lett a Magyar Kultúra napja. Január 22-én az Országházban tartott megemlékezésen Semjén Zsolt miniszterelnök-helyettes úr a magyar kultúra kiemelkedő alkotásait tartalmazó CD lemezeket adott át határon túli magyar iskolás gyerekeknek, ezzel is jelképezve a magyarság határokon átvélő 1000 éves összetartozását.

Városunkban január 25-én tartottuk meg ezt az ünnepséget. A Szabadidős Központ nagyterme zsúfolásig megtelt, s örömeinkre nagyon sok gyerek és fiatal is ott szorongott szülei, nagyszülei társaságában, akik hol szereplőként, hol nézőként vettek részt ebben a vidám, játékos, ugyanakkor felemelő érzéseket kiváltó tartalmas műsorban.

Az ünnepi köszöntőt Fazekas István, a Stádium Hírlap felelős szerkesztője mondta, táncolt a Bokréta Néptánc Együttes felnőtt és fiatal táncara, a Botorka és a Csemete csoport, megtekintettük a Szabóné Vank Erzsébet gyűjteményéből való 50-80 évvel ezelőtt készült fotósorozatot, s élvezettel hallgattuk a Vankó István mesemondó által megelevenített népmesét. Hagyományaink ápolása, régmúltunk emlékeinek megőrzése is fontos feladatunk, ez alkalommal értékeink egy újabb kiadvánnyal gazdagodtak. Megjelent az „Álom és Valóság. Hajdiné Huszai Margit emlékezése Veresegyház lakosságának életére, közösségeire az 1920-as évektől” című könyv, melyet a szerző ünnepélyes keretek közt adott át a városi gyűjtemény vezetőjének, Halmosi-Varga József igazgatónak. Köszönjük a szervezőknek és szereplőknek ezt az estét.

A nézők egy csoportja be sem fért a hatalmas előadóterembe



Hajdiné Huszai Margit és Halmosi-Varga József



Vankó István mesél





Pásztor Béla polgármester megnyitja a tanácskozást

Pásztor Béla polgármester közös tanácskozásra, vélemény-egyeztetésre hívta a város civil szervezeteit, sportegyesületeit a leendő gyógyfürdővel kapcsolatos elképzelések megvitatására, január 23-án délután. Amint az a meghívó szövegében is szerepel, helyszínnek A megkérdezettek többsége a Malom-tó körüli területet, a hozzá kapcsolódó Búcsú tér és termálmedence környékét tartaná jónak.

A következő nagyberuházás az új FÜRDŐ!

Polgármester úr nem rejtette véka alá, hogy más terület is szóba jött, a Budapesti úttól jobbra található, 130 hektáros zöldfelület is alkalmas lenne. A döntésbe belejátszik, hogy a fürdőt Veresegyház elsősorban magának építi, s a fürdő már csak ezért is legyen itt a központban, az árfekvése pedig legyen elérhető az egyszerű veresi embereknek is.

Ha egyszer komolyra fordul a sűrűn kíváncsiskodó kínai üzletemberek befektetési szándéka, akik elsősorban külföldi milliomosok számára keresnek helyet a világszínvonalnál is jóval magasabb színvonalú fürdő és luxus szállodák komplex megépítéséhez helyet, akkor majd nekik ajánlják föl az említett külső területet. Itt a Búcsú téren a város kíván fürdőt építeni!

Zsigmond László, a város főépítésze erre a területre dolgozott ki egy jól átgondolt, s minden tényezőt figyelembe vevő beépítési vázlatot, melyet részletesen ismertetett a megjelentek előtt.

A kiszemelt terület a Malom-tótól kezdődik, beletartozik a Búcsú tér jelentős része, majd folytatódik a Szód-Rákos patak és a Mézes patak



Zsigmond László főépítész ismerteti a terveket

összefolyása utáni rész, egészen a Budapesti útig. Itt, a tótól távolabb pihenő zöldterületet, parkerdőt, illetve sportolási lehetőségeket, egy tornacsarnokot lehet megvalósítani. Természetesen mindennek a kivitelezése az egész környék megváltozásával jár majd, beleértve a közlekedést is. A tópartra tervezett fürdőn kívül különböző vízisport létesítmények is szerepelnek a beépítési terven, s az iskolák sportolási lehetőségei is nagyságrenddel javulhatnak majd.

A hatalmas léptékű, látványos elképzelések azonban nem jelentik azt, hogy mindezt holnap már építi is város. A beépítési terv azt mutatja meg, hogy milyen célszerű és hasznos építmények, parkok, utak, parkolók stb. helyezhetők el ezen a területen, úgy, hogy azok tökéletes összhangban használhatók legyenek. Ha ezt mind egy csapásra akarná megvalósítani a város, akkor az többmilliárd forintba kerülne, s erre most nyilvánvalóan nincs lehetőség. Lehet azonban szakaszosan is építeni, elsőként a mai igényeknek megfelelő, szép és tágas fürdőt, s

ez már önmagában is 500 millió Ft összeget igényel. Polgármester úr végszavait idézve „Visszaút nincs! Ezt meg kell valósítani! Összel meg kell kezdeni a munkát!. Addig a képviselő-testület dolgozik azon, hogy legyen hozzá pénz.”

A látottak, hallottak alapján többen - főleg sportvezetők - kértek szót, s bár elismeréssel szóltak, de a sportlétesítmények időben hamarabb történő megépítését szorgalmazták, utalva az iskolák és a sportágak igényeire, emlegetve, hogy Veresegyházon 3000 gyerekek kell sportolási lehetőséget biztosítani. Többek közt Pásztor Attila javasolta, hogy a 25 méteres tanuszoda helyett eleve 33 méteres medencében gondolkozzanak, amely alkalmas versenyek lebonyolítására is.

Összességében mindenki egyetértett a létesítmény helyével, az elegáns megoldásokat tartalmazó beépítési vázlatlalt, amely egy igen látványos, újabb városközpont képét vetítette előre. Az egyetlen nyitva maradt kérdés: Mikorra tudja a város a tervezet valamennyi részletét megvalósítani? Milyen jó lenne, ha már jövőre ezen a szép új téren sétálhatnánk a tóparton, úszhatnánk a medencékben, gyógyulhatnánk, erősödhetnénk a forrásvízben, s az iskolások is a tervezett pályákon élhetnének ki mozgásigényüket! Minden esetre a munka ősszel elkezdődik, s ahogy a város kincstára bírja, abban az ütemben folyhat a megvalósítás.

Hogy nem akármilyen megoldás képe rajzolódik ki a tervezőasztalon, azt az alábbi leírás tartalmazza:

„A kétmedencés termálfürdőben - egyidőben - télen ezer, nyáron kétezer ember tartózkodhat. Ehhez a létesítményhez 400 parkoló épül. Maga a fürdő főépülete, az öltözőkkel, a kiszolgáló létesítményekkel, szauna és masszázsterekkel, büfével, étteremmel 3 szintes lesz. A főépületet körbevennék a szálloda és a szolgáltatások épületei, utána következne két fürdőcsarnok, majd a kültéri medencék, illetve van egy kapcsolatlehetőség egy másik fedett uszodához, amely már a patak tulsó felére kerül.”

A beépítési terv egy részletét lásd a címlapon!



Szakmáry Sándor alpolgármester hozzászólásában elemzi a helyzetet



Egy érdeklődő az elképzeléseit a térképen mutatja be

Veresegyház Város Önkormányzata megbízásából kiadja a Windhager Kft. Decens Kiadója.

Kiadó: 2120 Dunakeszi, Vörösmarty u. 2. **Szerkesztőség:** 2111 Szada, Dózsa György út 166. I. em 6. iroda (VIDAutó autószerelviz emeletén) **Telefon:** 06-30-335-9050 • Fax: 06-27-342-108

• windhager@decens.eu • www.decens.eu • **Főszerkesztő:** Windhager Károly • **Fotó:** Lethenyi László

• **Nyomdai előkészítés:** Szedlacsek Enikő • **Nyomda:** Berei és Tsa. Kft.

Képviselő-testületi határozatok 2012. december–2013. január hónap

189/2012. (XII.14.) Kt. sz. határozat:

1.) A képviselő-testület 2013. január 1-jétől három köznevelési intézményének fenntartói jogát átadja az oktatásért felelős miniszter irányítása alatt álló Klebelsberg Intézményfenntartó Központnak, amely önállóan működő és gazdálkodó költségvetési szervként gyakorolja az átvételre kerülő intézmények felett a jogszabályban meghatározott fenntartói, irányítói jogokat.

2.) A képviselő-testület felhatalmazza Pásztor Béla polgármestert a Fabriczius József Általános Iskola, a Fabriczius József Esti Gimnázium és Kereskedelmi Szakközépiskola és a Lisznyay Szabó Gábor Zeneiskola fenntartóváltással kapcsolatos, a köznevelési feladatokat ellátó egyes önkormányzati fenntartású intézmények állami fenntartásáról szóló 2012. évi CLXXXVIII. tv. 13.§ (2) bekezdése szerinti Klebelsberg Intézményfenntartó Központ és az önkormányzat között létrejövő megállapodásának aláírására.

190/2012. (XII.18.) Kt. sz. határozat:

1) Veresegyház Város Önkormányzatának Képviselő-testülete elfogadja Veresegyház Város Önkormányzata közép- és hosszú távú vagyongazdálkodási tervét.

2) Veresegyház Város Önkormányzatának Képviselő-testülete felkéri a polgármestert, hogy gondoskodjon az elfogadott közép- és hosszú távú vagyongazdálkodási terv szükség szerinti felülvizsgálatáról.

191/2012. (XII.18.) Kt. sz. határozat:

1.) A képviselő-testület a közalkalmazotti törvény 1992. évi XXXIII. 23. §-a alapján 2013. január 1-től 5 évre megbízza Vigh Eleonóra, Veresegyház, Országbíró u. 4. szám alatti lakost a Meseliget Városi Önkormányzati Bölcsőde intézményvezetői feladatainak ellátásával.

2.) A képviselő-testület felhatalmazza a polgármestert, hogy a kinevezési okmányt készíttesse el, azt írja alá.

3.) A képviselő-testület felhívja a jegyzőt, hogy az intézményvezető közalkalmazotti jogviszonyával kapcsolatos iratokat készíttesse el, és azt a Pest Megyei MÁK-hoz illetményszámfejtés végett küldje el.

192/2012. (XII.18.) Kt. sz. határozat:

Veresegyház Város Önkormányzatának Képviselő-testülete elfogadja a 2012. évről szóló ingatlanértékesítési tájékoztatót.

193/2012. (XII.18.) Kt. sz. határozat:

1) Veresegyház Város Önkormányzatának Képviselő-testülete az Önkormányzat tulajdonában álló beépítetlen ingatlanok árát 2013. évre az alábbiakban állapítja meg:

a) lakóterületek és a lakosságot közvetlenül szolgáló kisebb üzleti, kereskedelmi célra értékesített területek

• Veresegyház belterületén egy összegű fizetés esetén: 9.000,-Ft/m² + 27% Áfa

• Veresegyház belterületén részletfizetés esetén: 9.000,-Ft/m² + 27% Áfa (a részleteket 13%-os éves kamat terheli)

A 2011. év folyamán a Magyar Külkereskedelmi Banktól visszavásárlásra került többlakásos ház építésére alkalmas ingatlanok (Csonkás Szent Erzsébet tér, Ligetek Sportföld és Bartók Béla

utca) értékesítése a Képviselő-testület egyedi döntése alapján történhet majd meg, figyelemmel a visszavásárlási (nettó 10.080,-Ft/m²-es) vételárakra.

A Képviselő-testület felhatalmazza a Polgármestert, hogy esetenként a fenti árnál magasabb árat alkalmazzon.

A vételár az alábbi közműfejlesztési hozzájárulásokat tartalmazza: • elektromos hálózat • vezetékes ivóvízhálózat • gázhálózat • szennyvízcsatorna hálózat • szilárd burkolatú út.

Ezen közművek utcai vezetékét jelentenek, az ingatlan rácsatlakoztatása Vevő feladata és költésége.

Veresegyház Város Önkormányzatának Képviselő-testülete a fent meghatározott ártól eltérően a vételárat az adott térségre vonatkozó mindenkori m² ár 60%-ában állapítja meg, a következő feltételek együttes megléte esetén: • Tulajdonos a közvetlen szomszédságában lévő közterület egy részének ingatlanához való csatolását kéri az Önkormányzattól és kérését az Önkormányzat elfogadja;

• az érintett területre Tulajdonos ingatlanához történő csatolása (eladása) megfelel a HÉSZ előírásainak;

• az érintett területre közművesítéssel nem rendelkezik, önálló ingatlanként történő hasznosítása nem lehetséges;

• Tulajdonos az adásvétellel, a telek-egyesítéssel és a földhivatali eljárással kapcsolatos költségeket vállalja;

• a csökkentett vételár nem adható meg, ha a megvásárolt területtel együtt az ingatlan megoszthatóvá válik.

b) kereskedelmi, ipari és idegenforgalmi területek esetében: 8.000,-Ft/m² + 27% Áfa

Értékesítési területek: • Kisrét utcai iparterület

• Lévai utcai iparterület • Szadai út - Sport utca - Dózsa György utca - Hajó utca által bezárt iparterület • egyéb ipari és gazdasági tevékenység végzésére alkalmas terület (Gip, Gksz stb.)

Veresegyház Város Képviselő-testülete a Város érdekeit figyelembe véve az előbbtől eltérő vételárat is megállapíthat.

194/2012. (XII.18.) Kt. sz. határozat:

1.) Veresegyház Város Önkormányzatának Képviselő-testülete hozzájárul az Örbottyán külterület, 0110/8 hrsz-ú, szántó művelési ágú ingatlan 1/1 tulajdoni hányadának megvásárlásához dr. Hajdi Györgytől 300,-Ft / m², összesen 1.079.700,-Ft vételáron.

2.) Veresegyház Város Önkormányzatának Képviselő-testülete hozzájárul az Örbottyán külterület, 0110/9 hrsz-ú, szántó művelési ágú ingatlan 1/1 tulajdoni hányadának megvásárlásához Oláh Lászlónétól 300,-Ft / m², összesen 1.078.500,-Ft vételáron.

3.) Veresegyház Város Önkormányzatának Képviselő-testülete hozzájárul, hogy az ingatlanok vételárának kifizetése a 2013. évi költségvetés terhére történjen meg.

4.) Veresegyház Város Önkormányzatának Képviselő-testülete felhatalmazza a polgármestert a földvásárlási adásvételi szerződések aláírására, egyben felhívja a jegyzőt, hogy a fenti ingatlanvételekből keletkezett változást a vagyonyilvántartásban és a földhivatali ingatlan-nyilvántartásban vezettesse át.

195/2012. (XII.18.) Kt. sz. határozat:

1.) Veresegyház Város Önkormányzatának Képviselő-testülete hozzájárul a Veresegyház külterület, 069/25 hrsz-ú, szántó és erdő művelési ágú ingatlan 994/1818 tulajdoni hányadának megvásárlásához Balogh Józseftől 300,-Ft / m², összesen 3.194.100,-Ft vételáron.

2.) Veresegyház Város Önkormányzatának Képviselő-testülete hozzájárul, hogy az ingatlan vételárának kifizetése a 2013. évi költségvetés terhére történjen meg.

3.) Veresegyház Város Önkormányzatának Képviselő-testülete felhatalmazza a polgármestert a szükséges iratok és a földvásárlási adásvételi szerződés aláírására, egyben felhívja a jegyzőt, hogy a fenti ingatlanvételekből keletkezett változást a vagyonyilvántartásban és a földhivatali ingatlan-nyilvántartásban vezettesse át.

196/2012. (XII.18.) Kt. sz. határozat:

Veresegyház Város Önkormányzatának Képviselő-testülete elfogadja a Polgármesteri Hivatal Szervezeti és Működési Szabályzatának előterjesztés szerinti módosítását.

197/2012. (XII.18.) Kt. sz. határozat:

1.) Veresegyház Város Önkormányzatának Képviselő-testülete hozzájárul a Gábor-Ingatlan Kft-vel 2012. május 30-án kötött tartozásátvállalási szerződés fizetési határidejének 2013. március 31-i határidőre történő módosításához és kiegészítéséhez a részletfizetési megállapodással.

2.) A képviselő-testület úgy dönt, hogy amennyiben a cég a vállalt határidőben nem teljesíti fizetési ígérését, Gábor Csaba adósnak további haladékokat nem ad, hanem jogi útra tereli a tartozás behajtásának ügyét.

3.) Veresegyház Város Önkormányzatának Képviselő-testülete felhatalmazza a polgármestert a tartozásátvállalási szerződéshez kapcsolódó részletfizetési megállapodás aláírására.

198/2012. (XII.18.) Kt. sz. határozat:

Veresegyház Város Önkormányzatának Képviselő-testülete megtárgyalta Gomba Község Önkormányzatának 242/2012.(XI.22.) sz. Képviselő-testületi határozatát a Közép-magyarországi Régió szétválasztására, ill. önálló Budapest és Pest megye régió létrehozására vonatkozó kezdeményezésre vonatkozóan, és az abban, valamint Gomba község polgármesterének megkeresésében foglaltak alapján az alábbi határozatot hozta:

1.) A képviselő-testület támogatja Gomba Község Önkormányzatának kezdeményezését arra vonatkozóan, hogy a jelenlegi Közép-magyarországi Régió az Európai Unió 2014 – 2020 közötti programozási időszakában két NUTS 2 szintű területi egységet alkosson: Budapestet és Pest megyét.

2.) A képviselő-testület felkéri a polgármestert, hogy a támogató határozatról Gomba Község Önkormányzatát írásban tájékoztassa.

Díszpolgárt avatott Ipolyság

Ipolyság Önkormányzata 2012. novemberi ülésén döntött a városi kitüntetések odaítéléséről. E napirend keretében a képviselő-testület Díszpolgári címet adományozott Pásztor Béla Veresegyház polgármestere részére.

2013. január 18-án, a képviselő-testület ünnepi ülésén került sor az elismerés átadására Szlovákiában, Ipolyságon. Városunk polgármesterét elkísérte e jeles eseményre Veresegyház képviselő-testületének néhány tagja és Garai Tamás jegyző is.

Pásztor Béla életútjának ismertetése után Ipolyság polgármestere – Lówy János – foglalta össze az érveket, melyek érdemessé tették a kitüntetés odaítélésére. Köztudomású, hogy Pásztor Béla Szlovákiában született, így gyermekkorának meghatározó emlékei oda kötődnek. Hiába az áttelepítés, a fizikai eltávolodás, a szellemi és érzelmi szálakat nem lehet elszakítani. Amióta lehetősége engedte, azon fáradozik, hogy segítse az Ipoly menti települések életét, fejlődését. Kitartó és önzetlen akarattal támogatja, életpaszta-talával, hozzáértésével felkarolja a segítségre szoruló falvakat. E jó szándékú gondoskodás és a több évtizedes baráti együttműködés szülte az elmúlt esztendőben megkötött testvérvárosi szerződést is Veresegyház és Ipolyság között.

Az elismeréshez szeretettel gratulálunk.



Pásztor Béla Veresegyház és Lówy János Ipolyság polgármestere



Veresegyház Város Polgármestere

2112 Veresegyház, Fő út 35.

Tel: 28 - 588-600 Fax: 28 - 588-646



H I R D E T M É N Y

Értesítem a tisztelt lakosságot, hogy Veresegyház Város Önkormányzat Képviselő-testülete

2013. március 22-én, pénteken 18.00 órai kezdettel közmeghallgatást tart.

Helye: a Váci Mihály Művelődési Ház (Köves utca 14.)

A közmeghallgatás napirendje:

1.) Beszámoló a város 2012. évi eredményeiről, fontosabb eseményeiről.

Előadó: Pásztor Béla polgármester

2.) Lakossági kérdésekre válaszadás.

Veresegyház, 2013. január 18.

Tisztelettel
Pásztor Béla polgármester

Polgármesteri elismerések a Magyar Kultúra Napja alkalmából

Kultúránk ünnepnapján Pásztor Béla polgármesteri elismeréseket adományozott a 2012-ben rendezett megyei és országos iskolai tanulmányi versenyeken szép eredményeket elért tanulók felkészítő tanárainak. Emellett munkájuk elismeréseként Paár Tibor, Mihálydeák Barna és Veréb József kapott oklevelet.



Ácsné Csáki Ildikó



Diósi Adél

Ácsné Csáki Ildikó

Diósi Adél

A prózamosó versenyekre történő eredményes felkészítésért, a szép magyar kiejtés és beszéd gyermekekkel való megszerettetéséért, nyelvi értékeink ápolásáért és közvetítéséért.



Nervetiné Varga Zsuzsanna



Zsigriné Zeller Terézia

Nervetiné Varga Zsuzsanna

Zsigriné Zeller Terézia

A tanulók alapos és gondos felkészítéséért, a matematika egyéni és csapatversenyek sikereiért, a megyei vándorkupa megszerzéséért.



Bodáné Gyuricza Judit



Breitenbach Zoltán

Bodáné Gyuricza Judit

A tanulók történelem tantárgyi versenyek, műveltségi vetélkedők országos szintre történő felkészítéséért és a kiváló eredmények megszerzéséért, a tantárgy megkedveltetéséért és népszerűsítéséért.

Breitenbach Zoltán

Az Országos Sakk Diákolimpián részt vett tanulók egyéni VII. és csapat IV. helyezéért, a sakk tudományának elsajátíttatásáért, a stratégiai gondolkodás eredmények közvetítéséért.



Mihálydeák Barna



Paár Tibor

Mihálydeák Barna

A népzene tanszak elkötelezett vezetéséért, a színvonalas fellépésekért, a népzene ápolásáért és a növendékekkel való megszerettetéséért.

Paár Tibor

A városi rendezvények látványos és színvonalas műsorainak színpadra állításáért, nemzeti ünnepeink egyedülálló és különleges előadásainak rendezéséért, a város kulturális életében vállalt szolgálatáért.



Veréb József

Veréb József

A város rendezvényeinek megőrkítéséért, a minőségi felvételek közreadásáért, a város és a magyar kultúra elkötelezett és önzetlen szolgálatáért.

„Volt, aki a testsúlyából veszített, volt, aki a dohányzásról szokott le, volt, aki a rendszeres mozgásra szokott rá, volt, aki morózus természetét adta fel!”

Változunk-változzunk!



Szeretettel köszöntöm Önöket a Társadalmi Megújulás operatív program keretében megvalósított „Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok” pályázat záró rendezvényén. Köszöntöm a célcsoport tagjain kívül vendégeinket, akik partnereink voltak a pályázat megvalósításának során, köszöntöm a helyi sajtó, média képviselőit.

A projekt a Változunk-változzunk! – munkahelyi életmódprogram a Váci Mihály Művelődési Házban nevet viselte. A projekt időszaka: 2011. december 1-től 2013. január 31-ig tartott. A program 100%-os támogatást élvezett, néhány forint híján 10 millió forint értékben. A hivatalos pályázó Veresegyház Város Önkormányzata, a célcsoport tagjai a Váci Mihály Művelődési Ház alkalmazottai voltak.

Igyekeztünk programunkat úgy kialakítani, hogy a szélesebb közönséget is bevonjuk, így például „Életerő Akadémia” előadásainkat nyilvánossá és ingyenessé tettük az egész település számára.

A projekt során alkalmunk volt fitness- és erőnléti gépeket bérelni, melyeket a jövőben is fenn kívánunk tartani, majd a széles közönség előtt is megnyitni. Köszönet a gépek bérbeadásáért az Arnold Gold Sport Master Kft.-nek és a helyi Octopus Búvár- és Vízilabda Egyesületnek és vezetőjének, Pásztor Attilának.

Sokrétű, gazdag, néhol fáradságos, összességében viszont felemelő évet tudhatunk magunk mögött. Ahogyan az az EMESZ ZRt.-vel közösen készített egészségtervből is kiderül, programunkat három pillérré alapoztuk: mozgás, táplálkozás, lelki egészség. Igen tanulságos volt számunkra, hogy a lelki egészség mennyi egészséges szerve működés mozgatórugója.

Kezdeném tehát beszámolómat a lelki egészség megőrzésére irányuló foglalkozások tapasztalataival. A program koordinátora Kiss Andrea volt. Dr. Parádi József pszichiáter 3 szempontra épített tréningje: stresszkezelés, álomkutatás, s a harmadik nem kevesebb, mint a boldogság receptje. Dr. Nagy Csaba – igaz ugyan, ő kardiológus és belgyógyász az Uzsoki úti kórházban – a hangsúlyt arra helyezte, hogy szívünk és eszünk összhangban legyen, ez minden pszichoszomatikus kellemetlenség elkerülésének alapja. Vécsey-Hlinka Csilla természetgyógyász egy számunkra merőben szokatlan dologra hívta fel figyelmünket: másokat becsaphatunk, de önmagunk ámitása komoly mentális és szervei elváltozásokat okozhat szervezetünkben.

A táplálkozási tanácsadás szintén nagy felismeréseket tartogatott: mindannyian tudjuk, mit, hol, miért, egyetlen dolog következik: az ismert szabályok alapján átszabni étrendünket, szokásainkat, hogy a magunk dolgát ne keserítsük meg. A táplálkozási program koordinátora Varga Teréz volt, előadóink, trénerünk: Zentai Zsófia dietetikus a Misszió Egészségügyi Központból és Mihály Kinga, a médiából is ismert dietetikus.

Az egy éves munkahelyi életmódprogram (TÁMOP 6.1.2-/A-09/1-KMR-2010-0393) záró rendezvényén ismertette Kelemenné Boross Zsuzsanna igazgató asszony a Művelődési Ház dolgozói körében lezajlott projekt történetét, hatását és eredményeit az alábbiak szerint.

Mozgásprogramjaink igen sokrétűek voltak. A program koordinátora Kiss Andrea volt. Elsőként szeretnék köszönetet mondani a Tavirózsa Környezet- és Természetvédő Egyesület vezetőjének, Kredits Sándornak, aki a tanösvény túrán vezetett bennünket, a helyi Idősek Ott-hona gyógytornászának, Nagy Ágnesnek, a fit-ball foglalkozásokért Bojszáné Takács Andreának, a pilates tréningért Kiss Dominikának, a tai-chi foglalkozásokért Kemechey Edinának, a kick-bokszt gyakorlato-kért Papp Attila edzőnek, a munkaasztal mellett is alkalmazható kar-közéseket, légzőgyakorlatokat bemutató, dr. Bagdy Emőke pszicholó-gusért rajongó Pásztor Ildikónak.

Köszönet a helyi Misszió Egészségügyi Központ, vezetőinek, Jobban Eszternek és Konrád Gábornénak, akik az Életerő Akadémia előadóit koordinálták, s nagy igényességgel kidolgozott előadásokat biztosítot-tak nekünk és a tágabb érdeklődő körnek:

Dr. Vásár Melinda – pszichiáter, Dr. Ferencz Ildikó – diabetológus, kar-diológus, belgyógyász, Dr. Nagy Ildikó – neurológus, Dr. Kósa Tünde – szemész szakorvos, Dr. Fazekas Teréz – bőrgyógyász, Gubráné Földes Anikó – gyógytornász, János Mariann – esztimológus, Ghimessy Péter és Ballán Réka – gyógymasszőr.

A pályázat a csoportos foglalkozásokon kívül eszközbeszerzésre is biz-tosított forrást, így intézményünk gazdagabb lett laptoppal, fényképe-zőgéppel, pendrive-val, CD lejátszóval, DVD lejátszóval, diktafonnal, boxszákkal, boxkesztyűvel, gimnasztikai labdákkal, felkaros vérnyo-másmérővel, valamint testzsírmérővel, mely okos készülék, azt is meg-tudjuk, mennyi az ún. ártalmatlan bórallati zsírmennyiség, s mennyi a szervekre rakódott, ún. zsigeri zsír aránya.

Meg kell említenünk a 2x2 napos egészséghétfőjét is: tavasszal Vise-grádon, ősszel Cegléden valósult meg, ahol mentális és sport-tréning-ekkel tartalmas, tanulságos két napot tölthettünk el, s a csapatépítés mély nyomokat hagyott mindannyiunkban.

Köszönet Lethenyi Lászlónak és Klement Zoltánnak a fotókért.

Köszönetet szeretnék mondani továbbá a hivatalosan pályázó önkor-mányzat munkatársainak, akik munkaidejükön felül, túrve szótlanul adminisztrációkat, pénzügyi tranzakciókat bonyolították, felügyel-ték: Jáger Ágnes – gazdasági vezető, Ladjánszkiné Könczöl Margit – pénzügyi vezető, Jakab Ádám – gazdasági ügyintéző, Cserháti Ferenc – beruházásért, pályázatokért felelős osztályvezető, Garai Tamás – jegyző úr. Köszönet Pásztor Béla polgármester úrnak, hogy mindenkor megtaláltuk, amikor a „csak egy aláírásért jöttünk” mondat elhagyta a szánkat.

Beszámolóim zárásaként fontos megemlítenem, hogy az elmúlt egy év nem volt hiábavaló. Állapotfelmérést végeztünk 2011 decemberében és 2013 januárjában is. Minden célcsoport tagnál pozitív változásokat észleltünk. Volt, aki a testsúlyából veszített, volt, aki a dohányzásról szokott le, volt, aki a rendszeres mozgásra szokott rá, volt, aki morózus természetét adta fel:

Változtunk! Mindannyiunk örömeire!



Zsigmond László kitüntetése

Zsigmond László, Veresegyház Ybl Miklós-díjas (2007) főépítésze, Veresegyház Díszpolgára (2011) azon ritka kivételes személy, akinek megadatott, hogy munkája során rendkívül sok épület, sőt egész városrészek emelkedtek ki a föld színéből, a legtöbb éppen Veresegyházon. Az építész szakma is elismeréssel adózik előtte, s a Széchenyi Irodalmi és Művészeti Akadémia közgyűlése az építőművészet terén kifejtett munkássága elismeréséül rendes tagjává választotta.

Az oklevelet január 24-én vette át főépítész úr, s tartotta meg székfoglaló beszédét. Az ünnepélyes beiktatásnak a kiscelli kolostor templomának ódon falai közti különleges tér adott helyet, mely egyben Zsigmond László építészeti alkotásaiból készített táblókiállítását is tartalmazta. Az ünnepélyes pillanatokat főépítész úr számos barátja, munkatársa, családtagja valamint ismerőse társaságában élte meg, Önkormányzatunk egy autóbusszal vitte Budára a jelen lenni és gratulálni szándékozó veresieket. Pásztor Béla polgármester úr egy csokor virággal állt a mikrofon elé első gratulálónak, s röviden felvázolta a kitüntetett építőművész és Veresegyház szoros kapcsolatát. Gratulálunk mi is főépítész úrnak, olvasóink nevében is. Keze nyoma meghatározza városunk arculatát.

Az alábbiakban Zsigmond László rendkívül gazdag életművéből csak a veresegyházi, azon belül is az első tíz évben készült alkotásokat soroljuk föl.

- 1991–92. Szociális otthon (Ekler Dezsővel, Bata Tiborral, Róth Renáta belsőépítésszel)
- 1992. Bútorbolt (Engelmann Tamással) Budapest, Kovács Tibor háza 1992.
- 1993. MOL Benzinkút
- 1993. Fő tér, Üzletház terve 1.
- 1993–94. Széchenyi téri óvoda
- 1993–94. Csonkás, 64 ha-os terület beépítési és szabályozási terve
- 1994. Gyermekliget
- 1994. Török Miklós háza
- 1994. Tóth László háza
- 1995. Quaestor Rt., Gyógyszálló tanulmányterve (Bata Tiborral és Engelmann Tamással)
- 1995. Ligetek, 100 ha-os terület beépítési terve (Jánosi Jánossal)
- 1995. Veresegyház, Hatházi István háza
- 1995. dr. Galambos János háza
- 1995. Vukovics József háza
- 1995–96. Kovács Zoltán háza
- 1996. Türgyei fatelep
- 1996. Hegyek, 62 ha-os terület beépítési terv
- 1997–98. Quaestor Rt sorházak terve
- 1998. Fő út és Fő tér beépítési tanulmányterv
- 1998. Csonkás óvoda
- 1999. Sportcsarnok terve
- 1999–2000. Csonkás központ, üzletek és lakások
- 2000. Dorner Nándor háza
- 2000. 24 tantermes iskola, tornaterem és uszoda terve (Mézsvölgyi)

Az utóbbi évek veresi alkotásaiból néhány: az Innovációs és Szabadidős Központ épülete, az új városháza épülete, a városháza előtti disztér, a Kálvin Téri Református Iskola épülete. A legújabb munka: az új gyógyfürdő és környezete beépítési terve.

Kacsúr Annamária gratulál



Pásztor Béla köszönti Zsigmond Lászlót



Ella István gratulál





Mindössze 2-5 % képzési díj befizetése ellenében tanulhatunk!

360 informatikai és idegen nyelvi képzés a Tudásod a Jövőd! programban

360 informatikai és idegen nyelvi képzés már elindult a Tudásod a jövőd! projekt keretében, január 22-én pedig újabb képzések jelentek meg. A program keretében százezren vehetnek részt minimális önerő mellett idegen nyelvi és informatikai képzésben 2014 augusztusáig.

A Közigazgatási és Igazságügyi Hivatal a már 24 képző intézménnyel aláírt megállapodáson túl, további 83 képző intézménnyel kötött együttműködési megállapodást. A megállapodások mellett a képzések meghirdetése is ütemezetten halad, így ennek köszönhetően január 22-én újabb képzések jelentek meg.

Magyarországon még nem volt korábban példa olyan horderejű és kedvezményes felnőttképzési programra, mint a Tudásod a jövőd!. A programban egészen minimális önerő befizetésével bárki idegen nyelvi és/vagy informatikai képzésben vehet részt, aki betöltötte a 18. életévét és nem áll középiskolával, felsőoktatási intézménnyel tanulói/hallgatói jogviszonyban (kivéve a költségtérítéssel képzésben résztvevők), így a program több ezer embernek ad komoly esélyt a fejlődésre. A kormány bruttó 90 ezer forintos keretösszeggel támogatja az idegen nyelvi és informatikai képzését, a támogatás a költségek 95-98%-át fedezi. A hátrányos helyzetű kistérségekből jelentkezőknek csak 2% önrészt kell befizetniük, a többieknek 5%-ot. **A felnőttképzési program kiemelten kezeli a munkanélkülieket, a kismamákat, a legszegényebb környezetben élőket és a 45 év felettieket.** Az élethosszig tartó tanulás jegyében a képzéseknek nincs felső korhatára. A jelentkezők a következő két évben az ország egész területén összesen 300 képző helyen tanulhatnak majd. A fentiekkel kapcsolatban további tudnivalók találhatóak a www.tudasodajovod.hu honlapon!

**Pest Megyei Kormányhivatal
Kormány megbízotti Kabinet**
1052 Budapest, Városház u. 7.

A Közigazgatási és Igazságügyi Hivatal közleménye

HIRDETÉS

Szerelmesek hétvégéje a fóti Fáy Présház Étteremben! (február 16-17.)

A Valentin nap egy amerikából induló hagyomány, melyet ma már mi, magyarok is beépítettünk az ünnepeink közé. Fontos viszont, hogy ne csak az év egy napján figyeljünk oda kedvesünkre! Köszönjük meg párunk egész éves szeretetét egy romantikus ebéddel vagy vacsorával!

Ezen a hétvégén a Fáy Présház Étteremben - stílusosan - afrodiziákumokkal főzünk. Az afrodiziákumok azok a fűszerek, gyógynövények, ételek, melyekről ősidők óta azt tartják, hogy fokozzák a nemi vágyat. A nevet Aphroditének, a szerelem görög istennőjének köszönhetjük: a habokból kilépő istenség lábnyomában a hiedelmek szerint vágykeltő hatású növények nőttek.

Akár ezekből az ételekből is választhatnak:

- Szegfűszeg-avokádós ráksaláta
- Ropogós kacsamell gyömbéres narancsmártással
- Házi almás pite forró fahéjöntettel

Foglaljanak asztalt, nehogy lemaradjanak!

(27) 395-215, info@faypreshaz.hu

Esküvők, családi- és céges rendezvények lebonyolítását is vállaljuk.

További információért látogassanak el weboldalunkra, és kövessenek minket a facebookon!

www.faypreshaz.hu, www.facebook.com/faypreshaz



Lakossági hulladékok válogatott gyűjtése

Az otthon, válogatva gyűjtött hulladékot zsákokban továbbra is a szokott módon viszik el a ház elől. Ugyancsak továbbra is rendben működik a hulladékudvar, amely a veszélyes hulladékokat is befogadja.

2013-ban is bárki gyűjtheti a háztartásában keletkező hasznosítható csomagolási hulladékokat. A GAMESZ a lakosok számára díjmentesen biztosítja a sárga színű, 80 literes hulladékgyűjtő zsákok – ezeket minden nap reggel 8 és délután 6 óra között lehet átvenni a GAMESZ-nál, illetve hétköznaponként reggel 7-től este fél 10-ig, hétvégén pedig reggel 8 és este 8 óra között az Innovációs Központban.

A sárga zsák csak és KIZÁRÓLAG a csomagolási hulladékok szelektív gyűjtésére használható. Ezek közé tartozik az alumínium italos doboz, az alufólia, illetve alumínium tálca, a konzervdoboz és egyéb fém élelmiszer-csomagolás, a műanyag (PET) italos palackok (kilapítva), egyéb műanyag flakonok (kiöblítve), a gyümölcsleves, tejes dobozok (szintén öblítve, kilapítva), a zsugorfóliák, a műanyag tasakok, a lapított papírdobozok és az újságpapír.

A gyűjtőautók minden hónap első teljes hetében közlekednek, a területi szemétszállítási napon reggel 7 órától viszik el a zsákokat a kommunális hulladékszállító gépjárművel. Ha időközben megtelik a gyűjtő, akkor a zsákokat mindennap a GAMESZ területén kialakított gyűjtőhelyre lehet bevinni 7-től 18 óráig.

A GAMESZ nyomatékosan kér mindenkit, hogy üveget ne tegyenek a zsákba, mert könnyen kivághatja azt, és balesetet okozhat. A Sport utcai telephelyen hulladékudvar is üzemel, ahol egész évben, díj ellenében rakhatják le az építési törmelék, a fémet, a műanyagot és a zöldhulladékot. A veszélyes anyagok közül várják a gumiabroncsokat, a számítástechnikai eszközöket és a kisebb háztartási gépeket, például televíziókat, rádiókat. Más veszélyes hulladék lerakása TILOS! A lerakás díja 2 500,- Ft/m³, illetve 250,- Ft/zsák. A hulladékudvar nyitvatartási ideje hétfőtől szombatig 7.00–18.00 óráig tart.



HIRDETÉS

Ha pénzre van szüksége...

Zálogba adhatja bútorát, szerszámát, gépét, utánfutóját, gépkocsiját, ékszerét, élő állatát, bármilyen értéket jelentő tárgyát.



Érdeklődjön a 06-30-548-59-48 telefonszámon!

HIRDETÉS



Tüzelőanyag akció



Keresse kuponjainkat, amellyel akár

20%

kedvezményel

megvásárolhatja termékeinket*

*Akciónk a készlet erejéig érvényes!

Bővebb információért keresse kollégánkat az alábbi telefonszámon, vagy látogasson el weboldalunkra!

www.unibrikett.hu

+36 30 549 3232**

www.futoanyag.hu

** Telefonszámunk munkanapokon: 9-17 óráig hívható



FELHÍVÁS VALAMENNYI FÖLDHASZNÁLÓ SZÁMÁRA

köteles bejelenteni:

- a) **magánszemély földhasználó esetében a személyi azonosítóját (személyi számát) és az állampolgárságát,**
- b) **gazdálkodó szervezet földhasználó esetében pedig a statisztikai azonosítóját.**

A fentiek alapján **2013. március 30-ig** az illetékes járási földhivatalhoz **be kell nyújtani magánszemély földhasználó esetében** a személyi azonosítót és lakcímet igazoló hatósági igazolvány másolatát, **gazdálkodó szervezet földhasználó esetében** a statisztikai azonosítót.

Amennyiben a földhasználó **családi gazdálkodónak** minősül, a Korm. rendelet alapján **a családi gazdaság nyilvántartási számát is be kell jelenteni**, valamint **szükséges annak megjelölése, hogy a földterület a családi gazdasághoz tartozik.** / Az a földrészlet tartozik a családi gazdasághoz, amelyet a megyei Kormányhivatal Földművelésügyi Igazgatósága a családi gazdaság használatába regisztrálta./

A Korm. rendelet változása az alábbi földhasználókat érinti:
külterületen: az ingatlan-nyilvántartásban területi mértéktől függetlenül szántó, szőlő, gyümölcsös, kert, rét, legelő (gyep), nádas, erdő, fásított terület művelési ágban vagy halastóként nyilvántartott termőföld tulajdonosokat,
belterületen: az ingatlan-nyilvántartásban 1 hektárnál nagyobb zárt kert, mező- és erdőgazdasági művelés alatt álló földtulajdonosokat, ahol a föld aranykorona értékkel rendelkezik.

A termőföldről szóló 1994. évi LV. törvény és a földhasználati nyilvántartás részletes szabályairól szóló 356/2007 (XII. 23.) Korm. rendelet változása következtében valamennyi ingatlanügyi hatóságnál (továbbiakban: járási földhivatalnál) regisztrált földhasználó

A földhasználati azonosító adatközlési **adatlap beszerezhető a földhivataloknál**, vagy letölthető a **www.földhivatal.hu** honlapról.

Gödöllő Járási Földhivatal elérhetőségei:

2100 Gödöllő, Ady Endre sétány 60.
 Levelezési cím: 2101 Gödöllő, Postafiók 390.
 Telefon: 28/514-305
 28/514-315

A bejelentést határidőben elmulasztó földhasználót az földhivatal bírsággal sújtja, amelynek mértéke a termőföld ingatlan-nyilvántartás szerinti AK értékének ezerszerese, azzal, hogy nem lehet kevesebb a behajtható köztartozás minimális összegénél.

Már érkezik a gazdák számlájára a területalapú támogatás

Megkezdődött az elmúlt évben esedékes területalapú agrártámogatások második ütemének kifizetése, a következő hetekben 140 milliárd forint érkezik a gazdák számlájára.

A szerencsések már meg is kapták a támogatást. A két ütemben kifizetett több mint 294 milliárdos összeg a gyakorlatban hektáronként csaknem 60 ezer forint támogatás. Tavaly októbertől az év végéig az első ütemben 141 milliárd forinthez jutottak hozzá az érintettek.

VM Sajtóiroda, telefon: 795-2137, sajt@vm.gov.hu

HIRDETÉS

HIRDETÉS

Irodai munkát keresek Veresegyházon és környékén

(kivéve értékesítés és hálózatépítés)

Tel.: 06-20/537-41-09

KÉPVISELET NYÍLIK

VERESEGYHÁZ CBA BEVÁSÁRLÓKÖZPONT /TRIANGOLO/
 2112 Veresegyház Szadai út 7.

VÁRHATÓ NYITÁS: 2013. FEBR. 18

Nyitvatartás: H, SZ, CS: 9-12 K, P: 14-18

Lakásbiztosítási akció -több szolgáltatást, kedvezőbb díjért

Elérhetőség: KERÉKES FERENCNÉ 06-20-264-7446

Email: andrea.kerekes@tanacsado.general.hu

GENERALI-PROVIDENCIA BIZTOSÍTÓ ZRT
 SZERZŐDÖTT PARTNERE

A Posta mögött

GSM
 BIZTOSÍTÁS
 Veresegyház
 www.gsmgodollo.hu

- használt és új mobilok tartozékok
- szerviz
- PDA, GPS

FEBRUÁRBAN HÉTKÖZNAP 18:00-IG NYITVA!

Veresegyház, Csokonai u. 2-4.
06/20 360-8060

nyitva tartás: hétfő-péntek: 08.00-18.00, szombat: 08.00-12.00
 gödöllői üzletünk: Bajcsy- Zs. utca 3. Tel.: 06/20 511-0265



Magyarország nem tiltja a neonikotinoid alapú növényvédő szerek használatát

A Vidékfejlesztési Minisztérium (VM) reagálva a sajtóban megjelent híresztelésekre megerősíti, hogy tudomása szerint Magyarországon senki sem akarja jelenleg tiltani a technológiát, sőt még a Nyugat-Európában is igen aktív méhészek sem támadják a neonikotinoid alapú és fipronil hatóanyagú csávázószerek használatát.

Magyarországon csak akkor lenne tiltás, ha esetleg az Európai Unió teljes területén betiltaná a neonikotinoidok használatát. A hibrid vetőmagtermesztésben szinte teljes mértékű a neonikotinoidok alkalmazása. Ma jelenleg minden anyamagot ilyen típusú termékekkel csáváznak. Ha kivonják, nincs helyettesítő termék, és védelem nélkül maradhat a hibrid vetőmag előállítás.

A vetőmagcsávázás az egyik leghatékonyabb növényvédelmi eljárás, és használatával nagymértékben hozzájárulhatunk a fenntartható mezőgazdasághoz. A vetőmagcsávázás a legjobban irányított növényvédelmi eljárás, melynek során rendkívül kis mennyiségű hatóanyag használatával széles hatásspektrumú védelmet biztosíthatunk a fejlődő növényeknek.

A növényvédő- és csávázószerek engedélykiratainak felülvizsgálata és az előírt növényvédelmi technológia betartásának ellenőrzése továbbra is kiemelt fontosságú hatósági feladat.

A VM felhívja a figyelmet, hogy a gazdák csak a használati utasítás szerint, az időjárási és környezeti feltételek figyelembe vételével alkalmazzák a növényvédő szereket. A Magyar Növényvédő Mérnöki és Növényorvosi Kamara szaktanácsadói készséggel adnak felvilágosítást a növényvédő szerek szakszerű használatáról.

Vidékfejlesztési Minisztérium Sajtóirodája

Februárban már igényelhető a kedvezményes Agrár Forgóeszköz Hitelprogram

Még kedvezőbb feltételekkel igényelhetik a gazdálkodók 2013 februárjától az MFB Agrár Forgóeszköz Hitelprogramot, mondta Czerván György agrárgazdaságért felelős államtitkár. Az államtitkár hangsúlyozta: az agrárgazdaság kedvezményes forgóeszköz finanszírozását célzó program módosításai várhatóan 2013 februárjától lépnek életbe. A jövőben a baromfi és a sertés mellett a nyúl és a szarvasmarha ágazatban termeltető tevékenységet végző vállalkozások is igényelhetnek forgóeszköz, illetve tenyészállat-vásárlási célú hitelt.

Változik a program maximális futamideje 3-ról 6 évre, illetve a tőketörlesztés maximális türelmi ideje 1-ről 3 évre. A termeltetők által maximálisan igényelhető hitelösszeg 250 millió forintról 500 millió forintra emelkedik. Újdonság még, hogy a hitel a jövőben felhasználható lesz meglévő hitel kiváltására is. Jelentős segítség a gazdálkodóknak, hogy a Vidékfejlesztési Minisztérium a programban felvett hitelek kamattízesítéséhez 50%-os, maximum évi 4 százalékpont kamattámogatást biztosít, így a termelőknek mintegy 3,6%/év kamatot kell fizetniük.

Czerván György kiemelte: jól halad az Agrár Széchenyi Kártya és a hozzá kapcsolódó Agrár Széchenyi Kártya Folyószámla Hitel forgalmazása. A 2011 szeptembere óta elérhető folyószámlahitel a kis- és közepes méretű vállalkozási (KKV) kritériumoknak megfelelő mezőgazdasági termeléssel, halgazdálkodással, mezőgazdasági feldolgozással és forgalmazással, erdőgazdálkodással, vadgazdálkodással foglalkozó vállalkozások és természetes személyek (többek között a családi gazdálkodók, östermelők, kistermelők) kedvezményes finanszírozását szolgálja, kamattámogatott, szabad felhasználású hitellel.

A felvehető hitel összege maximum 25 millió forint, futamideje legfeljebb 3 év, kamata jelenleg 9,75%/év, amelyhez a VM évi 2 százalékpont kamattámogatást nyújt, továbbá átvállalja az Agrár-Vállalkozási Hitelgarancia Alapítvány által nyújtott kezesség díjának 50%-át is. A mezőgazdasági vállalkozás a hiteligénylést a Magyar Kereskedelmi és Iparkamara, valamint a VOSZ területileg illetékes szervezeti egységeinél (Regisztrációs Irodák) folyamatosan nyújthatja be. Jelenleg 88 regisztrációs irodában igényelhető az Agrár Széchenyi Kártya Folyószámlahitel – tette hozzá az államtitkár.

Vidékfejlesztési Minisztérium Sajtóirodája

GMO-mentes Magyarország



Több százan vettek részt az Együtt a GMO-mentes mezőgazdaságért! című rendezvénysorozaton. Az ország nyolc nagyvárosába: Gödöllőre, Mosonmagyaróvárra, Pécsre, Keszthelyre, Debrecenbe, Egerbe, Kecskemétre és Szarvasra szervezett a Vidékfejlesztési Minisztérium GMO Roadshow-t 2012 novemberében és decemberében. A rendezvényeken a tudomány, a civil szféra és a hatóság képviselői tartottak előadásokat, ami több száz érdeklődőt, köztük számos gazdálkodót vonzott.

A GMO Roadshow lehetőséget biztosított arra, hogy a Vidékfejlesztési Minisztérium megismerje az érdeklődők GMO-kkal kapcsolatos álláspontját, esetleges problémáit, felmerülő kérdéseit, valamint hogy ezekre megfelelő megoldások és válaszok szülessenek.

A konstruktív szakmai, tudományos viták mellett a gazdálkodók, diákok, egyetemi oktatók és a hatóság is új élményekkel gazdagodott, valamint új tapasztalatokat szerzett. Több alkalommal előremutató eszmecsere alakult ki a GMO-k társadalmi, gazdasági, környezeti és mezőgazdasági vonatkozásairól, a hagyományos és GM növények együtt termesztésével kapcsolatos elvi és gyakorlati kérdésekről, valamint a GM növények jövőjéről.

A géntechnológia a mai napig heves viták középpontjában áll. Sokak szerint kulcsszerepe lehet az emberiség XXI. századi gazdasági fejlődésében. Vívmányai felhasználhatók akár a növénytermesztésben, akár az állattenyésztésben, az orvoslásban, a környezetvédelemben.

Ugyanakkor nem hagyható figyelmen kívül az a tény, hogy az élő szervezetek genetikai módosítása visszafordíthatatlan, az újonnan létrehozott GMO számos veszélyt hordozhat magában. A GMO-k komoly egészségügyi kockázatot jelenthetnek, a környezetbe kibocsátott genetikailag módosított szervezetek veszélyeztethetik a biológiai sokféleséget, megbonthatják az ökológiai egyensúlyt, veszélyeztethetik élővízeink, a levegő és az élelem tisztaságát. Másrészt maga a technológia is számos gazdasági, társadalmi problémát vet fel, valamint a géntechnológia olyan kockázatokat is rejthet magában, amelyeket jelenlegi tudásunkkal felbecsülni sem tudunk.

A felsorolt lehetséges veszélyeket figyelembe véve az emberek és a háziállatok egészsége, védelme, a környezet és az egész élővilág megőrzése érdekében maximálisan törekedni kell az elővigyázatosság elvének alkalmazására, a folyamatok nyomon követésére és a várható hatások, kockázatok pontos felmérésére, becslésre. Azaz továbbra is fenn kell tartani hazánk GMO-mentes mezőgazdaságát, amelyet az új Alaptörvény is egyértelműen megfogalmaz, gondolva nem csak a jövő nemzedékekre, az egészség és a környezet biztonságára, hanem a GM-mentes státuszunkból fakadó és fokozatosan növekvő piaci versenyelőnyünkre is, s ebből fakadó gazdasági érdekeinkre.

Vidékfejlesztési Minisztérium

II. Tavaszközöntő

VENDÉG:
KISS TIBOR
(QUIMBY)

Az előzetes programban közreműködik:
Cimbaliband

KISS
ZENEKAR
KONCERT
(2013. március 9. 20 óra)
GÖDÖLLŐ, SZIE Sportcsarnok

Kapunyitás: 19 órakor. Ülőhely korlátozott számban, csak a lelátókon. **Helyfoglalás: érkezési sorrendben!!!**

JEGYEK KAPHATÓK: www.jegy.hu a Broadway jegyirodában és az interticket hálózatán.

Gödöllőn a Sportcsarnokban, a Művészetek Házában, a Városi Könyvtárban, valamint a régió művelődési házaiban.

ROSENAL
NYOMDAIPARI KFT



GÖDÖLLŐI SZOLGÁLAT
LOKALISZERVEZÉS HÉTILAP

NAPSÁGAR
ETTEREM
GÖDÖLLŐ



Gödöllői Hírek Online
www.godolloihitek.hu

GALGA
ZSÉNYI ZRT.

COOP

CBA + + +
Prima

NISFUTÁR
HELYTUDÁRS

TÜKÖR

BVA HÍRÜZLET

Szilves

VERESI KRÓNIKA

VERESI VÁROSI TV

HNA
PRÓDUKCIÓ



Járás i hivatalvezetők katasztrófavédelmi felkészítése

2013. január 17-én, a Pest Megyei Kormányhivatal épületében készítették föl a hivatalvezetőket a katasztrófavédelemmel kapcsolatos feladatokra. Mivel a továbbiakban a járás i hivatalvezetők töltik be a helyi védelmi bizottságok elnöki tisztségét, felkészítésük igen nagy jelentőséggel bír.

A felkészítés alapvetően arra irányult, hogy a vezetők átfogó képet kapjanak a védelmi igazgatás feladatrendszeréről, valamint személyesen is megismerkedjenek a katasztrófavédelem megyei igazgatójával és a helyi védelmi bizottságok elnökhelyetteseivel. Az elnökhelyettesek mint hivatásos katasztrófavédelmi szakemberek segítik a hivatalvezetők védelmi igazgatással kapcsolatos tevékenységét.

Dr. Tarnai Richárd kormány megbízott, a Megyei Védelmi Bizottság elnöke kiemelte, hogy jelentős feladat előtt állnak, hiszen a védelmi feladatok irányítási rendszere nagymértékben átalakult.

Juhász Attila tű. alezredes, a Pest Megyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság igazgatója tájékoztatást adott az igazgatóság területi és helyi szervezeti felépítéséről. Ezt követően elmondta, az érkező legfőbb célja, hogy a hivatalvezetők személyes kapcsolatot alakítsanak ki az elnökhelyettesekkel. Az igazgató egyenként bemutatta a kijelölt elnökhelyetteseket, és ennek megfelelően a járás i hivatalvezetők is megtették ugyanezt.

A gödöllői elnökhelyettes:

Katasztrófavédelmi megbízottak védelmi igazgatási felkészítése

A Pest Megyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság január 22-én tartotta meg a január 1-én kinevezett katasztrófavédelmi megbízottak (KVMB) felkészítését.

A közigazgatási rendszer átalakulásához idomulva a hivatásos állományú megbízottak a járás i központok székhelyén fognak tevékenykedni. A megbízottaknak nem csupán polgári védelmi feladataik lesznek (ahogyan korábban a katasztrófavédelmi irodáknak vagy polgári védelmi kirendeltségeknek), hanem tűzoltósági, iparbiztonsági és hatósági munkakörük is lesz.

A szervezet integrált szakmai képviselésével foglalkoznak helyi szinten, támogatják a katasztrófavédelmi elnökhelyetteseket, és szakmailag irányítják az előző évben kijelölt közbiztonsági referensek munkáját.

A felkészítésen a helyi védelmi bizottságok tevékenysége és működése volt az első téma, amely felölelte a védelmi igazgatásra vonatkozó legfőbb jogszabályokat és a járás ok illetékességi területének bemutatását.

Spitz Alexandra tű. zászlós
Pest Megyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság

HIRDETÉS

DORTEX

RÓFŐS BOLT

Függöny,
karnis, roletta, raffroló,
szalagfüggöny, lapfüggöny,
méteráru, kellékáru, kézimunka,
gobelin, szivacs, függönyfelmérés,
varrás, szerelés, egyéb javítások.

Veresegyház, Köves u. 5. Bankkártya
Nyitva tartás: H-P 9-17-ig, elfogadó
Szo 8-12-ig hely
Tel.: 06-28-388-529; 06-20-936-1564
E-mail: rofosdori@citromail.hu

Fábián István tű. alezredes

A bemutatkozások után Pásztor József tű. alezredes, a Pest Megyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság polgári védelmi főfelügyelője előadást tartott a katasztrófavédelem rendszeréről és jogszabályi háttéréről. Kiemelte az önkéntes és köteles polgári védelmi szervezetek fontosságát, majd általánosságban bemutatta a Magyarország biztonságát veszélyeztető tényezőket.

Ezt követően Kovács Miklós Bonifác tű. százados, megyei iparbiztonsági főfelügyelő bemutatta az iparbiztonsági szakterület feladatait, a veszélyes ipari üzemek, a veszélyesáru-szállítás és a kritikus infrastruktúrával kapcsolatos legfontosabb tevékenységi köröket.

Juhász Attila tű. alezredes az előadások befejeztével arról tájékoztatta a járás i vezetőköt, hogy a területükre vonatkozó részletes ismertetést a helyi védelmi bizottságok elnökhelyetteseitől, illetve a katasztrófavédelmi kirendeltségek vezetőitől kaphatnak. Az igazgató végül azzal a kéréssel fordult a vezetőkhez, hogy a helyi védelmi bizottságok alakuló ülésein a katasztrófavédelem képviselői önálló napirendi pontként tájékoztatást adhassanak a terület sajátosságairól.

Spitz Alexandra tű. zls. szóvivő
Pest Megyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság



Fáb ián István tű.
alezredes

HIRDETÉS

Cím: Veresegyház, Fő út 25/a

Ön elégedett az alakjával?
Veres Fitt
alakformáló szalon

- ✓ Power Plate személyi edzés
- ✓ Rádiófrekvenciás és kavitációs alakformálás
- ✓ Aromás testtekerceselés
- ✓ Infra hőpaplan tekerceseléssel
- ✓ Dr. Life nyirokmasszázs
- ✓ Testmasszázsok
- ✓ Bemer mágnesterápia
- ✓ Denevérpád a gerincdoktor
- ✓ LPG alakszobrászat

Februári akciók:

Power Plate bérlet 12 alkalom 10 alkalom árért

LPG alakszobrászat 10 alkalom 48.000 Ft

Denevérpád 10 alkalom 10.000 Ft

Új: Keddenként csontkovácsolás!



www.veresfitt.hu • veresfitt@veresfitt.hu

Tel.: (+36) 20/506-0900 • (+36) 20/955-1545

MEGEMLEKEZÉS

„Összetört, ifjú arcok rózsaszirmai,
szétzúzott virágéletek:
fiatal mosolyokból mi lett?
reménykedésekből mi lett?”

A KOMMUNISTA DIKTATÚRÁK ÁLDOZATIÁNAK EMLÉKÉRE

In memoriam Mansfeld Péter

A Fidesz-KDNP veresegyházi szervezete szeretettel vár mindenkit
2013. február 23-án, szombaton délután 5 órakor
a Fő téri Innovációs Központ konferencia termébe.

Cím: Veresegyház, Fő út 45-47.

Megemlékező gondolatokat mond ÉKES ILONA országgyűlési képviselő

A rendezvény meghívott vendége MANSFELD LÁSZLÓ, a 18 évesen kivégzett mártír testvére,
akivel Dr. GEDAI ISTVÁN, a Nemzeti Múzeum ny. főigazgatója beszélget.

Animációs film Mansfeld Péter kivégzésének jegyzőkönyvéről

Közreműködik: KERCSMÁR ZSOLT énekmondó

Műsorvezető: FARKAS ZSOLT



Tolnai Ildikó Fidesz elnök - Gáncs Gábor KDNP elnök



HIRDETÉS

FORDULJON HOZZÁM, SEGÍTHETEK,
HA BAJBAN ÉRZI MAGÁT,
NEHÉZSÉGEI TÁMADTAK, MERT:

- tartósan nyomott a hangulata
- türelmetlen, ingerlékeny
- figyelme szórt, nem képes koncentrálni
- örömtelennek érzi magát
- indokolatlan félelmek, szorongások nyomasztják
- álmatlanságtól szenved
- tartós testi-lelki fáradtság gyötri
- testi panaszainak nem találja az okát
- másoknak elmondhatatlan gondolatok foglalkoztatják
- súlyos veszteségét nem tudja feldolgozni
- életvezetéssel, partnerkapcsolattal vannak problémái
- ha nem érzi eléggé hatékonynak magát, önértékelésében bizonytalan
- hozzátartozójának szeretne segíteni
- már diagnosztizált betegségével kapcsolatosan kérdései vannak

Dr. Vásár Melinda

pszichiáter szakorvos

Praxis + Ház, 2112 Veresegyház,

Szent-Györgyi Albert u. 2.

mobil; +3670-559-0589

e-mail: vasar.melinda@gmail.com

5 és 9 fős Mercedes
kisbusz bérelhető!

(B-s jogosítvánnyal vezethetőek!)

Érdeklődni:

0630/944-2235

www.vereslizing.hu/bereauto.php



Autó=Kézpénz

3 munkanap alatt autója értékének
80%-át felveheti úgy, hogy
autóját tovább használhatja!

Amennyiben autót ad el vagy vásárol,
a hitelben mi segítünk Önnek!

merkantilbank
szereződéses partnere

KGY MOTORS KFT.

2111 Szada, Dózsa Gy. út. 166.

(VID Autó irodaház)

Tel.: 06 (30) 944-2235

06 (28) 405-085

E-mail: vereslizing@invtel.hu

Web: www.vereslizing.hu

Házhoz is
megyünk!

VÉTEL
ELADÁS
VISSZAHITEL





Bokrétás vallomások

/1. rész/

Az elmúlt évek során Veresegyház kulturális életének számos olyan rendezvénye volt, ahol a Bokréta Néptáncegyüttes tagjai megmutathatták tehetségüket, a közönség elé tárhatták mindazt a tudást, ami a néptánc szeretete által beléjük ivódott. Abban a szerencsés helyzetben voltam, hogy a fellépéseiket láthattam és hallhattam. Annyira magával ragadott az előadásuk dinamikája és a tánc ritmusa, hogy elhatároztam, ezt az élményt megörökítem, és majd az így összegyűjtött anyag felhasználásával készítek egy filmösszeállítást az együttesről.

Mindez megtörtént, 2012 karácsonyára elkészültem a „háziomival”. Szeretném most szélesebb körben is megosztani az együttes tagjainak, vezetőinek, valamint koreográfusainak vallomásait a táncról és saját belső érzéseikről. Kérésre a filmben a Váci Mihály Művelődési Ház igazgatója, Kelemenné Boross Zsuzsanna is megszólalt, a cikksorozat végén az Ő szavait is idézem.

Mielőtt közreadnám a „Bokrétás vallomásokat”, egy pillanatra forgassuk vissza az idő kerekét a kezdetekig. A korabeli krónikások tanúsága szerint Veresegyházon az 1970-es, '80-as években nem volt néptáncegyüttes, a szervezett táncoktatás az 1985-ös évben kezdődött. A helyi általános iskola tanulóinak lelkes kis csapatából Szépalminé Iglói Éva és Rónai Lajos vezetésével alakult meg az első néptánccsoport. Ahogy az ifjú táncosok cseperedtek, úgy nőttek ki fellépő ruháikat, új szoknyát és inget, nadrágot és mellényt kellett varratni, a csizmáról nem is beszélve. Ez idő tájt a gyerekek számos minősítő versenyen és községi ünnepségen szerepeltek tanáraik és szüleik legnagyobb büszkeségére.

Az idő haladtával Tarnóczai Zoltán (Honvéd Táncgyüttes) vette át a csoport oktatási teendőit. Miután a gyerekek már úgy ropták a legényest, hogy csupán a hír hallatára – „fellépnek a néptáncosok” – az akkori kultúrházba összeszaladt a település apraja és nagya. Elérkezett hát az idő, Tarnóczai Zoltán vezetésével 1996-ban megalakult a Bokréta Néptáncegyüttes.



Fóti Népművészeti Szakközépiskola néptánc szakán érettségizett. Majd a későbbiek folyamán az Apor Vilmos Katolikus Főiskolán szerzett diplomát tanító, hon- és népismeret szakvizsgával.

Detti a táncról, annak szeretetéről a következőket vallja: „Nagyon sokat köszönhetek Iglói Évának. Ő volt az a tanárom, aki elindított ezen a pályán, általa ismerhettem meg a tánc varázslatos ritmusát, a magyar néptánc mozgáskultúráját, az élményt, amit a tánctanulás és maga a tanítás nyújthat. A néptánc életem szerves részévé vált, kitölti mindennapjaimat, szeretek vele foglalkozni, tanulni és tanítani. Munkám legnagyobb elismerése, amikor a gyerekek és a

Végző soron egy fiatal lány álma valósult meg az együttes megalakulásával. Ki is Ő valójában?

Almási Bernadettnek hívják. 1979-ben Vácon született, kiskisiskolás éveit a Fabriczius József Általános Iskolában, Veresegyházon töltötte, alapító tagja volt az Iglói Éva által vezetett első néptánccsoportnak. Általános iskolai tanulmányait követően a

felnőttek mosolygó szemmel jönnek ki a próbateremből, és lépnek a színpadra, hogy megmutathassák tudásukat és ezen keresztül a magyar néptánc helyét a kulturális értékeink sorában.”

Almási Bernadett jelenleg a Bokréta Néptáncegyüttes művészeti vezetője, nagy szeretettel foglalkozik az utánpótlás-neveléssel, vezetője a Botorka Gyermek Néptánccsoportnak, a Csemete Gyermek Néptánccsoportnak, továbbá szervezett keretek közt néptáncot tanít Szadán az ottani általános iskolában. Jelenleg a Hagyományok Házában egy akkreditált képzésen vesz részt, ahol tánctechnikai tudását fejleszti tovább.



Horváthné Szamos Vera otthonában fogadott. A kedves invitálásnak nem tudtam ellenállni, fogtam a kamerámat, és felkerestem. A nappaliban beszélgettünk: vajon miképpen látja saját helyét a csoportban? Meg kell mondanom, nem lepődtem meg azon, ahogy elkezdett mesélni. Mint kiderült, Ő sem tősgyökeres veresegyházi, 2008-ban költöztek a Ligetkebe. Hogyan került a néptáncos kapcsolathoz? Fel se tehettem a kér-

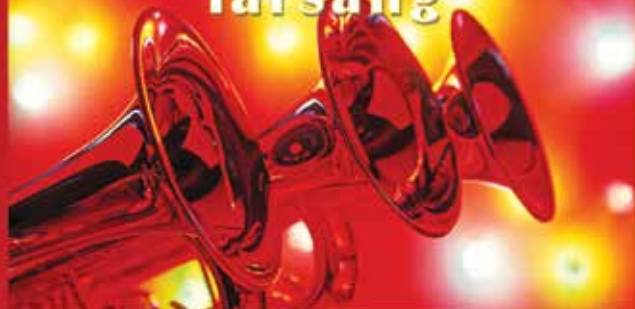
dést, máris kaptam a választ: „Ideköltözésünk után elhatároztam, hogy táncolni fogok, bár meg kell vallanom, soha életemben nem foglalkoztam a néptánc tanulással, viszont gimnasztikával, mindenféle tornával igen. Egy alkalommal séta közben akadtam rá egy építkezés falán a Bokrétások toborzó plakátjára, mint kiderült, Fülöp Vilmos, az együttes jelenlegi vezetője helyezte ki városszerte a Bokréta Néptáncegyüttes felhívását.

Nagyon szeretek azért a közösségért tenni, ami számomra is fontos. Örülök annak, ha a fiatalabbaknak, a kezdő táncosoknak segíthetek, felnyithatok szemeket, erre az útra megvilágítható lelkeket. Úgy gondolom, az emberi értékek visszahozására most nagyon nagy szükség van. Az együttes előadásai és fellépései bizonyos értelemben véve mindig különbözőek, de véleményem szerint mindegyiknek ugyanaz a célja: megmutassuk az embereknek – kicsiknek és nagyoknak, öregeknek és fiataloknak – azt, hogy van még, él még a hagyomány, és igenis megvan bennünk az a magyar érték és virtus, az a magyar szeretet, amit meg kellene nyitni minden egyes emberben. Végző soron az előadások célja az, hogy legyen. Lássák az emberek, ez tényleg szép, ez értéket képvisel – és talán akkor a fiatal korosztály is ráébred arra, itthon, Magyarországon kell keresni a követendő példákat, az értékeket. Meg kell becsülni a kultúránkat és hagyományainkat.”

A Szamos Vera amatőr néptáncossal történt beszélgetést követően már kifejezetten örültem annak, hogy belevágtam a „Bokrétás vallomásokba”, mert így alkalmam volt megismerni és elbeszélgetni több olyan emberrel, akik hajlandóak és tudnak is tenni Veresegyházért – a népművészet és a néptánc nyelvén. A következő részben Paár Tibor táncos-koreográfus, táncpedagógussal történt beszélgetésből idézek, de megszólalnak a Bokréta Néptáncegyüttes további táncosai is.

Veréb József

Veresegyház Város FÜVŐSZENEKARI farsang



2013. február 17. (vasárnap)
17 órától

a Váci Mihály Művelődési Házban
(2112 Veresegyház, Köves u. 14.)

A koncerten népszerű dallamok csendülnek fel.

Karmester:
BALOGH FERENC

Belépő: 1000,-Ft (diákoknak, nyugdíjasoknak: 500,-Ft)

Vers a Veresi Kincsek portájáról

*Juhászné Bérces Anikó:
Hagyományörzés*

*Veresegyház fő utcáján
Árván állt egy házikó,
Rogyadozva, s álmában is
Egy szebb jövőt áhító.*

*Sok jó ember felrázta a
Csipkerózsza álmából,
Egyenes lett, mint egykoron,
Rég meggömbült hátából.*

*Fehér fala frissen meszelt,
A kapuit kitérta,
Hogy megnézhessd féltve őrzött
Összes kincsét a házban.*

*Visszavezet ősi múltba,
Bemutatja teneked,
Hogy az elmúlt évszázadbán
Mint éltek az emberek.*

*Luszter lámpa kapaszkodik
Az öreg gerendába,
Hagyományok szemtanúja,
De nem nyílik meg szája.*

*A szublót, meg vén ládikó
A szobában díszleleg,
S nefelejcses sparhelt főzött
Eredeti ízeket.*

*Petróleumlámpa-világ
Szűrődik a pitvarban,
A muskátli szinte lángol
Minden kicsi ablakban.*

*Levendula illata száll
A nyáresti fönnszéllel,
Kukoricát morzsolgathatsz,
Nemcsak kézzel, de géppel.*

*Télidőben a vaskályha
Leheli a meleget,
És a búbos kemencében
Sütnek ma is kenyereket.*

*Szent karácsony ünnepére
Csuheából volt Betlehem,
A kis Jézust hittel várták,
Az aprók és öregek.*

*A lucfenyő karácsonyfán
Piros alma mosolygott,
Közös imát, szeretetet
Árasztottak otthonok.*

*Reményvesztett helyzetekből
Így kaptak új erőre,
Ez a példa útmutató,
Tanulhatnak belőle.*

Bokréta Néptáncgyűjtés

új tanfolyama!

Már 20 éve Veresegyházon!

Kalocsai táncok

tanításával várjuk a kezdő, táncolni
vágó családokat, hölgyeket, urakat,
tiniket újonnan induló
néptánc tanfolyamunkra,
kötelezettség nélkül.

A beiratkozás folyamatos és
az oktatás igazodik a jelentkezők
tudásához.

Tanfolyam helyszíne:
Veresegyház-Innovációs Centrum

Időpontja:
2013. február 8-tól, péntekenként
18:30-20:30



További információk:
06-30-932-1622; 06-30-364-5883;
veresibokreta@gmail.com

www.facebook.com/Veresi Bokréta Néptáncgyűjtés



fiogy ne csak a motívumkincsük
legyen ismert...



Marci hazajött

A régi gazdája külföldre ment dolgozni, valahová el kellett helyezni, de a menhelyek nem fogadták a már közel kétéves keverék kant. A szomszéd kínálta, illetve a segítségemet kérte a gyors elhelyezésre. Az előző kutyánkat hónapokkal azelőtt eltemettük, a két kísérlet új társ befogadására nem volt sikeres. Kertes házunk nem maradhat őrző társ nélkül ezt mindannyian tudtuk, így termékeny talajra hullott a kérés.

Bár a neten küldött kép láttán nyomban nagyot dobbant a szívünk, az első találkozás vérfagyasztónak mutatkozott. A kutya elemi erővel a kerítésnek rontott és szét akarta tépni a közelébe merészkedő idegeneket.

Abban a pillanatban lemondunk arról, hogy befogadjuk, de a gazdája türelmet kért és kiengedte a félelmetes, Mortimer névre keresztelt vérebet. Ő azonban ahelyett, hogy vicсорogva támadott volna, felugrott rám és sűrű nyalakodással hízelegte be magát a szívünkbe.

Hazahoztuk, visszaszökött, majd megtanultuk, hogy a kerítést tökéletesen meg kell erősíteni, mert naponta levizsgáztatta azt.

Marci, mert ez lett a rideg angolos név házasított változata rengeteg örömet szerezve hálálta meg a szerető gondoskodást. Nagyon szertelen, ösztönös kutya volt. Magántanulóként remek kiképzőtől szereztem instrukciókat, így sikerült elérni, hogy a nagykaput tiszteltben tartva azon soha nem ment ki, hívásra bárholnan visszazsaladt. Teljesen feldúlta a kertet, mert minden sétálót lereagált, ennek ellenére nagyon közel került hozzánk.

Reggelente hosszú futással kombinált sétával köszöntöttük a napot, délután tejért jártunk rendszeresen.

Január első napjaiban közös sétára indultunk tejért. Ilyenkor eleinte póráz nélkül futott, üdvözölte a szemben élő kutyákat, majd futott utánam. Most viszont nem jött! Mire hazaértem sem volt a közelben. Tudtam, hogy a nőstény kutyák közül több már ivarzni kezdett, ilyenkor nagy a kísértés egy kalandos kiruccanásra.

Marci másnap reggel sem volt sehol. A haragom erősebb volt az aggodásnál. Miért szökött el? Persze mindig éreztem, tudtam az okát, de nem voltam hajlandó elfogadni. Egy fegyelmezett társ nem tehet ilyet! Ha csapatokba verődve cselleng, akkor hol eszik, hol alszik? Nem érhetne baleset? Nyakában volt egy piros szívecske a nevemmel, telefonszámommal és egy jól olvasható számmal. Van benne mikrochip is, amit természetesen regisztráltam. A nyilvántartó rendszerbe fel is jegyeztem, hogy elveszett. Jogosan reménykedhettem abban, hogy ha valaki látja és leolvassa a bilétán lévő számot és felhív, nyomban tudom, merre jár. Ha állatorvos kollégához viszik, a nyilvántartásból azonnal kiderül, hogy ki a tulajdonosa és látható, hogy keressük.

De napokig semmi! Az interneten különböző kereső fórumokra jelentkeztünk, lelkes állatvédők keresték. Végigjártuk a szomszédos települések határát, mert erős volt a gyanú, hogy csak személtlerakókból szerezhet eleséget. Mivel sokat sétáltattuk, abban biztosak voltunk, hogy a környékről hazatalál. Néhány bejelentés nyomán fellelkesülve siettünk, de minden ilyen hír kacsának bizonyult.

A család csendben hallgatott, néha adtunk csak hangot csalódásunknak és aggodásunknak. Sohasem nyugodtam abba bele, hogy baj érhetne. Arról már tudnánk. Gazdátlanul azonban nem lehet el heteken át. Nem mer visszatérni? Miért? Büntudata volna? Szinte képtelenségnek tűnt, hogy senkitől semmilyen hír nem érkezett.

Aztán a szomszédunk egy délután hazavezette. A közelben, a patak partján ténfergett céltalanul, mint akiben törődött a hazafelé vezető út. A szökését követően lehullott hó megzavarhatta a szaglását, úgy véltem. A hazaérkezése egy váratlanul tavasziasra fordult délutánon történt. Lehet, hogy szagot fogott?

Bágyadtnak, erőtlennek látszott és rengeteg sebet cipelt a fején. Komoly csaták nyomait. Tátongó lyukak mindkét arcon, roncsolt sebek a fülein, felduzzadt orrhát, kétségbeesetten leromlott kondíció. A nyála csurgott, a száját alig tudta bezárni. Olyan szagot árasztott, mint egy romlott étellel teli kukás edény. Ha ilyen szájalomra méltó



Marci kutya, még egészségesen

állapotba kerül hozzám kezelésre kutya, biztosan furcsán nézek a gazdájára. Most már azonban megértem.

Egy falatot el nem fogadott, egy kortyot le nem nyelt. Kevés vitamin pasztát bele erőltettem, de látszott, hogy legszívesebben azt is visszautasítaná, pedig biztos voltam abban, hogy nagyon éhes.

Elláttuk a sebeit, fájdalomcsillapítót kapott és infúziót kötöttem be a mellő lábába. Az egyik rendelői ketrecet berendeztük számára úgy, hogy az éjszakát nyugodtan ott tölthesse. Az infúzió fele már becsepegett, amikor kevés ízes konzervvel megkínáltam. Úgy neki esett, mint aki legkedvesebb emlékei közül húzta elő a finom falat képét. Aztán több maroknyi tápot is elfogadott a kedvenc fajtájából. Felélénkült, de fegyelmezetten feküdt tovább.

Sétáljunk egyet! - gondoltam. Rezzentelenül fogadta a nyakörvet, alig mozdult a póráz láttán. Lassan, nagyon lassan indult el, mert a rendelőt soha nem szerette.

Az utcán kicsit felélénkült és egyenesen a lakásunk ajtaja felé tartott, lassan, megfontoltan.

A kapu előtt megállt, nem volt türelmetlen, inkább kicsit zavart, mint akinél lassan tisztul a kép hol is jár? A kapun belül lefeküdt, mert séta után itt akasztottam le a póráz a nyakörvéről, de most csak vezetni szerettem volna. Nagyon lassan lépkedett a kennel felé, az utolsó métereken azonban megrándult a póráz, aztán megfeszült és a kutya feltartóztatathatatlanság sietett a szalmával megvetett házába.

Nem volt szívem kihúzni onnan. Éjszaka nem ígérkezett hideg. Az otthon melege, a biztonság érzése most a legjobb gyógyszere lesz. Aludjon szépen, megnyugodva, hogy hazaérkezett. A családban olyan öröm és béke van, ami csak vele lett teljes.

Néhány napba beletelik, amíg újból erőre kap. Aztán kezdődhet a riportozás és a reggeli séta. Eközben azt várom nagyon, mikor szalad ki először hangos ugatással a kerítés előtt járókat üdvözölni? Gyógyulását a rendelő honlapján képes beszámoló segítségével szeretném megmutatni. (www.mohaidoktor.hu)

dr. Mohai Imre állatorvos

HIRDETÉS

Az Őszi Liget Idősek Otthona

Veresegyházon új vezetőséggel, személyzettel bentlakásos elhelyezésre egy és kétszemélyes, fürdőszobás apartmanokba vár korlátozott számú jelentkezőt.



Jelentkezés

Telefonon:
Vörös László
06/30-504-55-08

Személyesen:
Veresegyház
Pacsirta u.4

Mit tartalmaznak a számlák?

Régi mondás, hogy két diploma nem elég ahhoz, hogy valaki meg tudja fejteni, mi miért annyi egy közüzemi számlán. Ez a vélekedés már olyan komoly, hogy a kormány is szabályozni akarja, hogyan nézzen ki egy ilyen számla, mit tartalmazzon, hogy egy egyszerű fogyasztó is kiigazodhasson rajta. Legújabbban a DMRV számlák okoztak fejkavarást azoknak, akik tudni szeretnék miért találhatók új kifejezések és ezekkel párhuzamosan összegek a kiküldött számlákon. Egyik kedves olvasónk elkeseredésében szerkesztőségünkhöz fordult a megfejtésért, az alábbi levélben:

Tisztelt Főszerkesztő Úr!

A telefonon megbeszéltek szerint itt küldöm Önnek a vízterheléssel kapcsolatosan a DMRV-től kapott számla másolatát és az interneten talált leírásokat. A Budapesti és a Csomádi úton a szomszédok, amit személyesen láttam, ugyanilyen környezetterhelési számlát kaptak, holott több éve rácsatlakoztak a városi csatornára. Amennyiben Ön úgy látja, hogy ez az elszámolás jogtalan, akkor személyesen is a rendelkezésére állok.

Üdvözlettel
(név, cím és telefonszám a szerkesztőségben)

A zavartkeltő számlák híre eljutott Garai Tamás jegyző úrhoz, aki a lakosság tájékoztatására az alábbi közlemény megjelentetését kérte.

Megjelent számláinkon a környezetterhelési díj

A DMRV Zrt. 2012. december 1-jét követően a csatornaszolgáltatásba vont településeken lakossági környezetterhelési (vízterhelési) díjat épített be a szolgáltatási díjba, melynek mértéke 17,- Ft/m³. Ezt a díjat a lakossági víz- és csatornadíj számlákban érvényesítik.

A kiszámlázás alapja a környezetterhelési díjról szóló törvény, mely szerint a kibocsátók által közcatornán elvezetett, majd felszíni vízbe bocsátott vízterhelő anyag után vízterhelési díjat kell fizetni.

Veresegyházon 2012. december 1-jétől megvalósult a szennyvíztelep bővítése és korszerűsítése. Ez időponttól kezdve a tisztított szennyvíz élővízbe történő bevezetése folyamatos, így a törvény rendelkezése szerint a lakossági környezetterhelési díj a fogyasztókra hárítható.

A szolgáltató által beszedett vízterhelési díj az állami költségvetésbe kerül befizetésre, mely összeget az állam környezetvédelmi beruházásokra, technológiai fejlesztésekre fordítja környezetünk minőségének javítása érdekében.

A környezetterhelési díj másik formája a talajterhelési díj, melyet változatlanul meg kell fizetni azon lakosoknak, akik a lakossági közcatorna hálózatra való rákötéssel nem éltek, pedig a rákötés lehetősége műszakilag biztosított.

Garai Tamás s.k. jegyző

Olvásóink kérték a Misszió elérhetőségeit!

Audiológia (Előjegyzési idő: 40 nap)

Szerda 8–12-ig Dr. Szilvágyi Anikó

Röntgen, Ultrahang

(Előjegyzési idő: röntgen: 1 nap, ultrahang: 59 nap)

Hétfő 8–13-ig Dr. Kis Zsófia

13–18-ig Dr. Zsindely Tünde

Kedd 8–14-ig Dr. Kis Zsófia

14–18-ig Dr. Zsindely Tünde

Szerda 8–14-ig Dr. Kis Zsófia

15–17-ig (csak röntgen) Dr. Bíró Gáspár

Csütörtök 8–14-ig Dr. Kis Zsófia

15–18-ig (csak röntgen) Dr. Bíró Gáspár

Péntek 8–13-ig Dr. Kis Zsófia

14–18-ig (csak röntgen) Dr. Bíró Gáspár

Labor

Vérvétel minden nap 7-9-ig. Előjegyzés: 0628/384-939

Reumatológia (Előjegyzési idő: 83 nap)

Hétfő 8–12-ig Dr. Várhegyi Anikó

Kedd 8–16-ig Dr. Nagy Péter

Szerda 8–16-ig Dr. Nagy Péter

Csütörtök 8–16-ig Dr. Nagy Péter

Neurológia (Előjegyzési idő: 26 nap)

Szerda 13–17-ig Dr. Bihari Katalin

Csütörtök 8–16-ig Dr. Szekeres György

Kardiológia (Előjegyzési idő: 49 nap)

Hétfő 8–12-ig Dr. Tuzson Ildikó

Kedd 8–13-ig Dr. Tuzson Ildikó

Csütörtök 8–15-ig Dr. Tuzson Ildikó

Péntek 8–16-ig Dr. Husserl Viktória

Gastroenterológia (Előjegyzési idő: 26 nap)

Kedd 7:30–11:30-ig Dr. Farkas Iván

Szerda 8:30–12-ig Dr. Farkas Iván

Péntek 9–11-ig Dr. Kelemen Márta

Rehabilitáció ambulancia (Előjegyzési idő: 30 nap)

Kedd 9–13-ig Dr. Andrassy Ilona

Pszichiátria (Előjegyzési idő: 33 nap)

Hétfő 12–19-ig Dr. Szalay Marietta

Szerda 8–13-ig Dr. Szalay Marietta

Fizioterápia (Előjegyzési idő: 14 nap)

Hétfő 7–19-ig

Kedd 7–19-ig

Szerda 7–19-ig

Csütörtök 7–19-ig

Péntek 7–19-ig

Orthopédia (Előjegyzési idő: 80 nap)

Hétfő 9–13-ig Dr. Pethes Ákos

Szerda 7:30–9:30-ig Dr. Andrassy Ilona

Gyermekek orthopédia

Belgyógyászat, Nappali kórház (Előjegyzési idő:

Belgyógyászat: 6 nap, Nappali kórház: 12 nap)

Dr. Ferencz Ildikó Dr. Szende László

Hétfő 8–16-ig

Kedd 8–16-ig

Szerda 8–16-ig

Csütörtök 8–16-ig

Péntek 8–16-ig

Foglalkozás egészségügy

(Előjegyzési idő: 39 nap)

Kedd 8–12-ig Dr. Kiss József

Péntek 8–13-ig Dr. Gergely Olívia

Sebészet (Előjegyzési idő: 1 nap)

Hétfő 8–13-ig Dr. Nagy Andrea

13–17-ig Dr. Marik György

Kedd 9–13-ig Dr. Anka Péter

14–18-ig Dr. Nagy Andrea

Szerda 8–13-ig Dr. Nagy Andrea

14–18-ig Dr. Marik József

Csütörtök 8–13-ig

13:30–18-ig Dr. Nagy Andrea

Péntek 9–13-ig Dr. Máté B. Lajos

14–18-ig Dr. Tánczos Csaba

Bőrgyógyászat (Előjegyzési idő: 25 nap)

Kedd 12:30–16:30-ig Dr. Fazekas Teréz

Csütörtök 8–16-ig Dr. Fazekas Teréz

Urológia (Előjegyzési idő: 27 nap)

Hétfő 14:30–17:30-ig Dr. Vámosi István

Kedd 13–18-ig Dr. Vámosi István

Csütörtök 8–11-ig Dr. Szentgyörgyi Ervin

Szemészet

(Előjegyzési idő: 96 nap)

Hétfő 8–15-ig Dr. Czövek Irén

Kedd 9–15-ig Dr. Kósa Tünde

Szerda 9–15-ig Dr. Kósa Tünde

Csütörtök 7:30–12:30-ig Dr. Túry Judit

13–18-ig Dr. Czövek Irén kéthetente

Péntek 7:30–13:30-ig Dr. Sipos István havonta 1 alkalommal

Fül-Orr-Gégészet

(Előjegyzési idő: 5 nap)

Hétfő 8–12-ig Dr. Jakab György

Szerda 12–16-ig Dr. Szilvágyi Anikó

Péntek 8–12-ig Dr. Schmidt Katalin

Nőgyógyászat

(Előjegyzési idő: nőgyógyászat:

47 nap, terhesgondozás: 38 nap)

Hétfő terhesgondozás: 8–10-ig Dr. Vándor Béla

10-13-ig Dr. Vándor Béla

Szerda 8–14-ig Dr. Szöke Béla

Péntek

Páros héten: 8–13-ig Dr. Szöke Béla

Páratlan héten: 8–13-ig Dr. Vándor Béla

Dietetikai tanácsadás

(Előjegyzési idő: 4 nap)

Kedd 13–15-ig Zentai Zsófia

Diabetológia

(Előjegyzési idő: 94 nap)

Kedd 8–16-ig Dr. Ferencz Ildikó



MARIKA KONYHÁJA
GYORSÉTEREM
RENDEZVÉNYHÁZ



**NAPI MENÜK, ÉTELEK, PIZZÁK,
HIDEGTÁLAK, SÜTEMÉNYEK
KISZÁLLÍTÁSA**
TEL: 06 28 384 690, 06 70 600 6162



RENDEZVÉNYEK LEBONYOLÍTÁSA



www.marikakonyhaja.hu



Városunk egyik kedvenc gyorséterme, a házas hangulatú Marika Konyhája kinőtte korábbi bérelt épületét, új helyre költözött. Ennek kapcsán kerestük föl a tulajdonosokat, Holhos Gábort és Holhos Tamást, hogy beszéljünk az új helyzetről.

Marika Konyhája

Önök még igen fiatalok. Hogy kezdődött ez az üzlet?

Annyira már nem vagyunk fiatalok, 14 éves tapasztalattal rendelkezünk. Eredetileg egy kiszolgálós éttermet vezettünk, de aztán átalakítottuk gyorséteremmé. Úttörők voltunk ebben, mert itt a környéken mi vezettük be először ezt az önkiszolgáló módszert és a menüztetést. A jól bevált Marika Konyhája nevet meghagytuk, s hoztuk magunkkal ide, a Ligetekbe, a Budapesti útra is.

Átköltözték egy tágasabb, elegánsabb épületbe...

Ezt az épületet az igényeink szerint terveztették és építették meg, mert fejlődni szeretnénk. Az előző helyen korlátozottak voltak a lehetőségeink. Itt bővíteni tudjuk a szolgáltatásainkat, tudunk rendezvényeket, esti nyitva tartást csinálni, egy sokkal komfortosabb, kellemesebb légkört szeretnénk itt kialakítani.

Mi változott a szolgáltatásban?

A teljes csapat, vagyis a szakácsok, az alkalmazottak mind átjöttek velünk, és maga a kiszolgálási mód is maradt a régi. A választék azonban bővült. Kialakítottunk egy cukrászpultot, egy szeszesitalos bárpultot, továbbá diabetikus cukrászsüteményeket is szeretnénk itt árusítani, ami azért is fontos, mert nem nagyon van ilyen Veresegyházon.

Március 1-től bevezettük az esti nyitva tartást. Este 9-ig leszünk nyitva, olyan módon, hogy 17 órakor bezár az önkiszolgáló rész, és onnantól egy felszolgálós étteremmé alakulunk át esti étel- és italkínálattal.

Rendelkezünk 80-100 fős, rendezvények, esküvők, céges összejövetelek igényes megtartásához alkalmas terekkel, s tervezzük egy nagyobb 150 férőhelyes rendezvényterem kialakítását is. Kitűnő körülményeket akarunk biztosítani, Wifi és kivetítő is van az étteremben.

Március 1-től indítjuk a pizza sütést és neves egri borászkok bevonásával borkóstolókat, többfajásos borvacsorákat is tartunk majd. Tavasszal, amint az időjárás engedi, megnyitjuk a mediterrán teraszt, hangulatos, kiülős, beszélgetős teret kínálva.

Lesznek-e akciók, kedvezmények?

Már most is van ún. nyitási akció február végéig, amely szerint a menü csak 650 Ft. Ezen túl minden hónap utolsó vasárnapja torkos vasárnap. Ilyenkor a helyben fogyasztott meleg ételt fél áron adjuk.

Van valamilyen étel különlegességük?

A májgombóclevesünk és a tiramisunk híres. A tepsis ételek is egyedülállóak, mert azok ritkaságnak számítanak a környéken.

Jellemzőek a konyhánkra a magyaros ízek, de vannak könnyedebbek, fitneszes és vegetáriánus ételeink is. A főételhez a vendég maga állíthatja össze a salátáját a salátapultunk kínálatából.

Az italok terén szeretnénk koktélokot és csapolt sört is felszolgálni.

Igyekszünk a legjobb szolgáltatást nyújtani, folyamatosan megújulni, új szint hozni a vendéglátásba.

Napi akcióinkról és híreinkről a facebook- és a honlap oldalainkon tájékozódhatnak kedves vendégeink.



Győri Rita

Egészséges életmód

Vígh Mercédesz és Győri Rita rovata

Február, farsang, fánk, böjti idő kezdete...

Februárius, ősi magyar nevén Jégbontó hava. A népi kalendáriumban böjtelő vagy böjt elő havaként találjuk.

Tavas kezdetén sok emberben felébred az igény valamiféle megtisztulásra. A farsangi időszak után egy 40 napos böjti időszak következik, mely húshagyókeddel kezdődik, és húsvétal ér véget.

Mi a böjt? Megtisztítja a testet és a lelket, de csak nagy odafigyeléssel és komolyan érdemes csinálni. Mikor ránk tör a fáradtság, szervezetünk megújulna, vagy **meg akarunk szabadulni a mérgeanyagoktól, a lelki terhektől.** A böjtölés egy nagyon összetett folyamat, ami 40 napig tart. Idejére nagyfokú önfegyelmre, következetességre, a testünk jelzéseinek ismeretére van szükség. A böjt során a **lelki folyamatok** felerősödnek, a mérgeanyagok kiürülése testi tüneteket eredményez: hányingert, fejfájást, ingerültséget.

Mi a diéta? A már kialakult betegség negatív hatásainak csökkentése, megszüntetése a megfelelő táplálkozással, illetve a megfelelő étkezési szokások beépítésével a beteg életrendjébe. A diéta fontos része a megfelelő étrend kialakítása és az ételek helyes elkészítésének elsajátítása. Nagy jelentősége van a diabetes (cukorbetegség), bélbetegségek (Chron, Colitis Ulcerosa), szív- és érrendszeri megbetegedés, vesebetegségek, magas vérnyomás betegségeinek kezelésében.



Mit kell tudni a túledzetségről? Nem egyik napról a másikra alakul ki, éppen ezért nagyon könnyű beleesni abba a hibába, hogy **szervezetünket a végletekig terheljük** azzal a téves meggyőződéssel, hogy minél többet edzünk, annál egészségesebbek leszünk. A túledzetség megelőzéséhez elengedhetetlen az **edzés és a pihenés megfelelő aránya,** valamint a helyes táplálkozás, ami egyaránt vonatkozik az elfogyasztott táplálék mennyiségére és minőségére. A túledzetségnek két formáját különböztetjük meg:

1) Az ún. basedovoid túledzetség külső jegyei szembetűnőbbek, így megszüntetése könnyebb feladat.

Tünetei: Enyhe fáradékonyság, alvászavar, csökkent étvágy, hajlam az izzadásra, éjszakai izzadás, nedves tenyér, fejfájás, szívritmikus nyomás, gyorsult nyugalmi pulzus, terhelés alatt abnormálisan gyorsult légzés, túlérzékenység külső, főként hallási ingerekre, zavart mozgáskoordináció, megrövidült reakcióidő, belső nyugtalanság, **nincs kedvünk edzeni,** mindig fáj valami „porcikánk”. Ezeket a tüneteket a nagy terhelések váltják ki és a monotonitás. Ahhoz, hogy visszanyerjük régi állapotunkat, lendületünket, 10–15 napos mérsékelt terhelésű, **változatos edzésprogram** (szauna, masszázs, jóga, gyakorlat) szükséges, valamint vitaminokkal, ásványi anyagokkal kell feltölteni szervezetünket.

2) Az addesonoid túledzetség felismerése, megszüntetése már nehezebb feladat. Erre az állapotra jellemző a paraszimpatikus túlsúly, a vegetatív idegrendszer gátló folyamatai dominálnak, így ez a tünet szellemi tevékenységet végzőknél is előfordulhat.

Tünetei: enyhe (nem természetes) fáradékonyság, a mérsékelt teljesítmény nem magyarázható, elégtelen szintű mozgáskoordináció, flegmatikus reakciók. Ahhoz, hogy visszanyerjük régi állapotunkat, lendületünket, az edzésterhelések gyökeres megváltoztatása, lelki egyensúly helyreállítása szükséges. Megszüntetésének folyamata akár hónapokig is eltarthat!



Edzhetek, ha izomlázam van? A nagy munkától a fokozott anyagcsere következtében salakanyag marad az izomrostok között, és ez okozza a fájdalmat, vagy amikor túl erőtettük az izmainkat, helyenként elszakadnak a rostok, és apró kis hajszálerek is sérülhetnek.

Hagyjuk pihenni az izmainkat. Ha nagy megerőltetésnek tettük ki a szervezetünket, a pihenés segít, hogy gyorsan regenerálódjon az izomzat. A legfontosabb eleme a regenerálódásnak – és a megelőzésnek is – a bőséges folyadékfogyasztás edzés alatt és után is. A víz számos módon segít a fájdalmat okozó tejsavlerakódás kiürítésében is.

3 tipp az izomláz kezelésére

1. Könnyű mozgás

A leghatékonyabb kezelés, ha átmozgatod a fájós izmokat. Semmi megerőltetőt nem szabad végezni, hiszen az izmoknak időt kell hagyni a felépülésre, de muszáj valahogy felgyorsítani a vérkeringést, és ezáltal a salakanyagok elszállítását. Egy 10–15 perces könnyű, tempós gyaloglást vagy úszást javaslok.

2. Masszázs

Leginkább a sportmasszázs az, ami kifejezetten arra irányul, hogy az izmok regenerálódását elősegítse. Ezért olyan hasznos közvetlenül edzés után a masszázis: nagyban csökkenti az izomlázát, amit aztán könnyű átmozgatással kezelhetünk is.



3. Nyújtás

Nagyon fontos eleme az edzéseknek, és izomláz esetén különösen hasznos. Ha jól végezzük, különösebb megerőltetés nélkül gyorsítja a folyadékok áramlását a fájdalmas területeken, ráadásul az izmok rövidülését is megakadályozza.



Létezik munkamániá? Igen, és fizikai panaszokkal jár. Fejfájás, gyomorpanaszok, álmatlanság, heves szív-dobogás, szívritmuszavar, pánikroham, folyamatos fáradtság és levertség, ingerültség, a csendet nem bírjuk, csak tv-nézés közben tudunk elaludni. A tünetek meglehetősen sok

mindenből eredhetnek, ne szégyelljünk a panaszokkal orvoshoz fordulni. Ennek az állapotnak a leküzdésére a legjobb a jóga, túrázás, biciklizés és az úszás. Olyan mozgást válasszunk, ami kombinatív. Eltereli a munkahelyi gondokról a figyelmünket, ezzel is elérve az izmok idegi megfeszülését.

Győri Rita
személyi edző, TRX trainer
rita@fittenveresen.hu
www.fittenveresen.hu

BÁLOK VERESEGYHÁZON

Kitűnő a hangulat a Menyecske Bálon és az Iskola Country Bálján



HIRDETÉS

**Gyógy- és esztétikai
PEDIKÚR, MANIKÚR,
MŰKÖRÖM**

Veres Köröm Szalon

**KAMPERNÉ
SZABÓ ILDIKÓ**

06-30-820-6296

www.vereskoromszalon.hu

**ESKÜVŐK ÉS MÁS CSALÁDI
ESEMÉNYEK FOTÓZÁSA**

Azonnali papírkép
készítés A/4
méretig.

06-30-335-9050

HIRDETÉS

KÖNYVELÉS

Kappa Consulting Kft.
0620 329 5527
info@kappaconsulting.hu
2111 Szada, Dózsa György út 166.
(VIDautó Irodaház)

VÁLLALKOZÓK FIGYELEM!

Eladó!

Órbottyánban 1284 m² -es
1346 négyszögöl telken családi
ház, tulajdonostól, áron alul.
Minden közművel ellátott.
Az utca szilárd burkolatú.
A lakás hasznos alapterülete
105 m²+19 m², pince+23 m²
garázs, gazdálkodásra alkalmas
melléképületek.

Ugyanitt építési telkek eladók.

Érdeklődni:

06-20/803-19-25

**Kedvezményes oltások, mikrocsppezés
és rehabilitációs állatkezelések**

**Órbottyáni Állatorvosi Rendelő
és Rehabilitációs Központ**

Órbottyán Fő út 45/A
www.allatrehabilitacio.hu
Tel: **06-30/9354-615**
e-mail: drvet67@gmail.com

Rendelés:
hétfőtől, szerda, péntek: du. 17.00-19.00
kedd, csütörtök: de. 8.30-10.00
szombat: de. 8.30-10.00 telefonos bejelentésre

pánikbetegség

alvászavar

fejfájás

ízületi problémák

fekélybetegségek

allergia

fóbiák

AUTOGÉN TRÉNING

Az út, amely a tünetek megszűntetéséhez vezet

Jelentkezés:
20/330-1880

További információ:
**Tóth Marianne pszichológus,
autogén tréning terapeuta**
www.relaxat.hu



ŐSZI-TÉLI AKCIÓ

CSOMAG

- ◆ műszeres akkumulátor, fék és lengéscsillapító mérés
- ◆ fék és futómű átvizsgálás

4725 Ft + áfa

PÁRA

CSOMAG

- ◆ műszeres motordiagnosztika
- ◆ fagyálló mérés
- ◆ fék és futómű átvizsgálás

4725 Ft + áfa

DÉR

CSOMAG

- ◆ fényszóróállítás
- ◆ műszeres futóműállítás
- ◆ fék és futómű átvizsgálás

4725 Ft + áfa

ŐSZI LOMB

72 pontos ingyenes átvizsgálás

AKCIÓS akkumulátor árak:

35Ah B+ -	13 135 - Ft
35Ah J+ -	14 160 - Ft
44Ah J+ -	14 730 - Ft
55Ah J+ -	20 400 - Ft
62Ah J+ -	23 290 - Ft
72Ah J+ -	27 185 - Ft
95Ah J+ -	34 960 - Ft

őszi AKCIÓ!
KÉSZLET KISŐPRÉS
Fékek + fékboták akciós áron ameddig a készlet tart!

TÉLI AKCIÓS árak:

-21 C-os ablakmosó 1l -	385 - Ft
-21 C-os ablakmosó 2l -	610 - Ft
-40 C-os ablakmosó 5l -	2035 - Ft
kaparófejes jégoldó aeroszol -	880 - Ft
pumpás jégoldó -	680 - Ft
-35 C-os piros fagyálló bekevert -	515 - Ft

AKCIÓS olaj árak:

eneos 10w 40 1L -	1990 - Ft
eneos 10w 40 4L -	7990 - Ft
eneos 5w 40 1L -	2990 - Ft
eneos 5w 40 4L -	11700 - Ft
eneos 5w 30 1L -	3290 - Ft
eneos 5w 30 4L -	12990 - Ft

TANKOLJON KEVESEBBÉRT

Alakítsa át autóját **GÁZ** üzemmódra szakembereinkkel!

+36(30)907-1329

további információkért keresse fel Shopunkat és weboldalunkat:

www.vidauto.hu

műszaki vizsga 18 000 Ft - tól

Jelentős megtakarítás!

DÉDI VENDEGHÁZA

Házhozszállítás:
Hétfőtől Szombatraig:
11⁰⁰-18⁰⁰ óráig

Éttermünkben a menükínálat
Hétfőtől Szombatraig 11 - 15 óráig
önkiszolgáló rendszerben kapható

Menükínálatunk

Rendelésfelvétel: 06 (28) 385 003 - 06 (30) 543 8064

Február 18. - Március 9.

Aktuális menükínálatunk és a rendelhető teljes választék weboldalunkon megtalálható

A menük ételei önállóan is kaphatók!



2112 Veregyház, Fő út 82 • info@dedivendeghaza.hu



CSALÁDI ÉTTEREM ISMERJE MEG A LA CARTE KÍNÁLATUNKAT

	Menü 750 Ft	Extra Menü 990 Ft	Ajánlatunk Dédi szakácsoktól 950 Ft-tól	Trendi étel, Séfünk ajánlata 790 Ft	Főzelékek feltéttel 590 Ft	Deszertek 300 Ft-tól
2013.02.18 Hétfő	Füstöltcsajtkrém leves Húsos lasagne	Hentes leves Roston pulyka jósaaszony raguval, párolt rizzsel	Kecskesajtos sült körtével töltött csirkecomb rizottóval	Dióval és sajttal besütött vajjas brokkoli	Brokkolis kukoricafőzelék	Cappuccino szelet 300 Ft
2013.02.19 Kedd	Kacsaraguleves Tökfőzelék feltéttel	Erdei gombakrémleves Sült csirkecomb párolt zöldséggel	Milánói sertésborda	Citromos pirított csirke párolt zöldségekkel	Tökfőzelék	Banános mákos guba 400 Ft
2013.02.20 Szerda	Zöldségleves Paradicsomos olívás tonhalas penne	Tárkonyos húsgombócleves Párizsi csirke petrezselymes burgonyával	Bakonyi vadragu burgonyakrokettel	Mézes currys oldalas platinis burgonyával	Paradicsomos zöldbabfőzelék	Mignon 300 Ft
2013.02.21 Csütörtök	Daragaluksa leves Lecsós pulykamáj tarhonyával	Csirkecs zöldborsóleves Saslik hasábburgonyával	Marha Stroganoff krokettel	Tengeri hal filé lime mártással, rizs pilállal	Kelkáposztafőzelék	Pudingos almás pite 350 Ft
2013.02.22 Péntek	Citromos tárkonyos raguleves Csúsztatott palacsinta	Hideg eperkrémleves Eszterházi pulykatokány	Újhagymás sajtkrémmel töltött sertészelet burgonya salátával	Gyümölcsös pulykacomb rizzsel	Sóskafeőzelék	Csúsztatott palacsinta 400 Ft
2013.02.23 Szombat	Kakukkfűves sütőtöklevés Csirkeaprótlék pörkölt zöldséges gerivel	Húsos borcsa leves Sült kolbász dinasztelt káposztás galuskával	Bombay pikáns marhatokány	Ázsiai Ratatouille gyömbéres rizzsel	Juhtúrós tejjelős krumplifőzelék	Csoki csemegye kocka 300 Ft
2013.02.25 Hétfő	Zöldséges rizsleves Svédgombás húsos rakott makaróni	Korhelyleves Fokhagymás ragus tarjascsikok burgonyapüré- vel	Csirkemell gazdaaszony módra	Brokkolifelfújt	Hagymafőzelék	Csoki pudingos kocka 300 Ft
2013.02.26 Kedd	Tejjelős csorbaleves Szárzabbfőzelék	Brokkolikrémleves Bugaci töltött csirkemell petrezselymes burgonyával	Dinsztelt káposzta fűstölt sertés oldalassal	Mustáros fehérboros csirkecomb körettel	Szárzabbfőzelék	Diós nudli 400 Ft
2013.02.27 Szerda	Köménymag leves Krumplis tészta csemegye uborkával	Zöldfűszeres csirke leves Gundel pulykatokány	Kéksajttal töltött rántott pulyka, zöldséges rizs	Grillezett borda padlizsánnal, sajttal besütve, barna rizzsel	Zöldségvirág főzelék	Karamellás körtelepény 350 Ft
2013.02.28 Csütörtök	Boros körteleves Pármái csirkemell jázmín rizzel	Somogyi tormás leves Roston sült hagymás máj szeletek sárgarépa pürével	Körömpörkölt sós burgonyával	Afrikai harcra rántva rizi bizivel	Sárgaborsó főzelék	Túrós palacsinta 300 Ft
2013.02.29 Péntek	Palócleves Farsangi fánk baracklekvárral	Minestrone leves Csirke brassói	Bécsi karaj csalamádés burgonyasalátával	Pulyka csikok zöldséges sajtjártással	Spenótfőzelék	Farsangi fánk baracklekvárral 350 Ft
2013.03.01 Szombat	Burgonyakrémleves reszelt sajttal Csóban sült karfiol	Tojásos sonka leves Húsgombócok juhtúrós puliszkával	Párolt marhalászász, tormamártással, platinis burgonyával	Édes savanyú sertés-csikok körettel	Paradicsomos káposzta	Ószi barackos piskótatekercs 300 Ft
2013.03.04 Hétfő	Bajor hagymakrémleves Rakott zöldbab	Kapros lúcsokkáposzta leves Zöldfűszeres pulykasült sárgarépa rizzsel	Csirkemell szelet roquefort mártással	Gombás tokány puliszkával	Kukoricafőzelék	Barackos rizsfelfújt, joghurtos szilvaöntet 450 Ft
2013.03.05 Kedd	Betyáros zöldbableves Finomfőzelék feltéttel	Erőleves Alföldi sertésragu tarhonyával	Cipóban sült csülök, makói hagymás burgonya	Teryaki csirke pirított tésztával	Finomfőzelék	Gyömbéres sütőtök torta 350 Ft
2013.03.06 Szerda	Petrezselymesleves buggyantott tojással Fokhagymás galuska juhtúrós sültve	Húsos Borcsa leves Lyoni sertéskaraj hasábburgonyával	Lúd szárnytó, székelyesen savanyú káposztával	Sonkás palacsinta batyu, fokhagymás besamellel	Chilis brokkoli főzelék	Tejbegriz fahéjjal 400 Ft
2013.03.07 Csütörtök	Kelbimbóleves Fűszeres fasírtgolyók hagymás burgonyával	Kolbászleves Debreceni pulyka tokány	Szalonnával tüzelt marhasült velesült körettel	Grillezett halfilé kapribogyómártással rizzsel	Magyaros zöldborsó főzelék kolbásszal	Császármorzsa lekvárral 400 Ft
2013.03.08 Péntek	Bakonyi betyárleves Aranygaluska vanília sodóval	Fahéjas almaleves Kendermagos csirkemell fokhagymás tőcsinival	Csabai töltött karaj körettel	Ananászos pulyka kebab, párolt rizzsel	Sárgarépa főzelék	Aranygaluska vanília sodóval 450 Ft
2013.03.09 Szombat	Paradicsomleves betűtésztával Bácskai rizses hús	Tiroli burgonyaleves Rántott nyeles csirkecombok rizzsel	Párolt marha tejszínes parajmártással, burgonyafánkkal	Vegetáriánus rétes, kóktelmártással	Zöldborsófőzelék	Csupa csokitorta 400 Ft