



Megnyílt a veresi görpark

Írásunk a 10. oldalon • Fotó: Hollai Gábor

fiatalság · hagyomány · lendület



VERESEGYHÁZ



Váci Mihály
Művelődési Központ
Veresegyház

2026.
április
programajánló



ÁPRILIS 6. (hétfő) 15 óra
37. TAVASZI EMLÉKHADJÁRAT

Petőfi tér, Bokréta Lovarda

ÁPRILIS 10. (péntek) 18 óra
BŐSZE ÁDÁM KÖNYVBEMUTATÓ
A KÖLCSEY FERENC VÁROSI KÖNYVTÁR SZERVEZÉSÉBEN

Szabadidős és Gazdasági Innovációs Centrum, konferenciaterem
Göncz Árpád tér 1.

ÁPRILIS 14. (kedd) 10 óra
ÁPRILIS 15. (szerda) 15 óra
ÁPRILIS 16. (csütörtök) 17 óra
KARIBI NYÁR, A SZIGET VARÁZSA
A VERESI BALETT ELŐADÁSA

Váci Mihály Művelődési Központ
Köves utca 14.

ÁPRILIS 17. (péntek) 18 óra
TÁMASZPONT MOPKA - TE DÖNTESZ!
DROGPREVENCIÓS SZÍNHÁZI ELŐADÁS

Váci Mihály Művelődési Központ
Köves utca 14.

ÁPRILIS 19. (vasárnap) 16 óra
KULTÚRPAGONY
MAZSOLA ÉS TADÉ - ZENÉS BÁBJÁTÉK

Váci Mihály Művelődési Központ
Köves utca 14.

ÁPRILIS 23. (csütörtök) 18 óra
KOVÁCS ANDRÁS PÉTER ÖNÁLLÓ ESTJE

Váci Mihály Művelődési Központ
Köves utca 14.

ÁPRILIS 24. (péntek) 18 óra
MÁRTON LÁSZLÓ FESTŐMŰVÉSZ
KIÁLLÍTÁSA

Veres Art Galéria
Göncz Árpád tér 1.

ÁPRILIS 25-26. (szombat, vasárnap) 10-16 óráig
TÁJHÁZAK ÉS SZABADTÉRI MÚZEUMOK NAPJA

Veresi Tájház
Luther utca 2.

ÁPRILIS 26. (vasárnap) 9 óra
FÖLD NAPJA
TAVASZVÁRÓ CSALÁDI PROGRAMOKKAL

Göncz Árpád tér 1.

ÁPRILIS 28. (kedd) 18 óra
GONGMEDITÁCIÓ MINYA ANDRÁSSAL

Veres Art Galéria
Göncz Árpád tér 1.

A műsorváltozás jogát fenntartjuk.
A rendezvényeken kép- és hangfelvétel készül.
Fotó: Internet

VERESIKRONIKA

XIX/3. szám

Következő lapzárta:
2026. 03. 25.

Kiadó: Veresegyház Város Önkormányzata (2112 Veresegyház, Fő út 35.) • Kiadásért felelős: CSERHÁTI FERENC polgármester
Szerkesztőség: 2112 Veresegyház, Fő út 35. • www.veresegyhaz.hu • www.facebook.com/veresegyhaz.varos.hivatalos.oldala
Szerkesztésért felelős: KOVÁCS PÉTER főszerkesztő • Telefon: 30 9304 831 • E-mail: veresikronika@veresegyhaz.hu
Kultúra: RIMAI S. ÉVA rovatvezető • Sport: BARANYÓ CSABA rovatvezető • Munkatársak: GYÓRY RITA, HOLLAI GÁBOR,
DR. MOHAI IMRE, SZABÓNÉ VANK ERZSÉBET, SZÉNÁS ZSOLTNÉ, VERÉB JÓZSEF, VIGH MERCÉDESZ
Nyomda: PAUKER Holding Kft. • ISSN 2060-0135 • Megjelenik minden hónap közepén 8200 példányban

 Szabadidős és Gazdasági Innovációs Centrum, Konferenciaterem
 2112 Veregyház, Göncz Árpád tér 1.

TAVASZI HANGVERSENY

2026. március 21. szombat 18.00

Közreműködik:
Falvai Anna - zongora
Csonka Balázs - hegedű

Műsor:
 Mozart: C-dúr hegedű-zongora szonáta
 Schubert: g-moll hegedű-zongora szonáta
 Schumann: Bécsi karneval op. 26
 Allegro
 Romanze
 Scherzo
 Intermezzo
 Finale

 A BELÉPÉS DULTALAN.

 VÁCI MIHÁLY MŰVELŐDÉSI KÖZPONT

AZ ESEMÉNYRŐL KÉP- ÉS VIDEÓFELVÉTEL KÉSZÜL.



HÚSVÉTI KÉSZÜLŐDÉS A TÁJHÁZBAN

Veregyház, Luther utca 2.

2026. március 29. vasárnap 15.00 - 18.00

Belépőjegy 3 éves kor felett: 1000 Ft

Az esemény szervezője a Váci Mihály Művelődési Központ.



AZ ESEMÉNYRŐL KÉP- ÉS VIDEÓFELVÉTEL KÉSZÜL.



Édesanyám, virágosat álmodtam...

TAVASZKÖSZÖNTŐ VERS- ÉS PRÓZAMONDÓ VERSENY

6-18 éves korig

Váci Mihály Művelődési Központ, Köves u 14.

Időpont: 2026. május 16. 9.00-17.00

Választható témakörök:

- 100 éve született Janikovszky Éva
- 140 éve született Tóth Árpád
- kortárs irodalom



Jelentkezési határidő: április 17.



AZ ESEMÉNYRŐL KÉP- ÉS VIDEÓFELVÉTEL KÉSZÜL.



Az élet művészete

ORGONAHANGVERSENY

J. S. Bach születésének 341. évfordulója alkalmából

2026. MÁRCIUS 21. (szombat) 19 óra

Veregyház, Szentlélek-templom

Közreműködik:
Bednarik Anasztázia
 orgonaművész

 Belépődíj 3000,-Ft; nyugdíjasoknak, tanulóknak 1000,- Ft

A hangverseny rendezője a Váci Mihály Művelődési Központ
 A koncerten kép-és hangfelvétel készül



Tóth Sándor – önkormányzati képviselő – a pénzügyi és jogi bizottság elnöke:

Stabil működés, felelős gazdálkodás – Veresegyház 2026. évi költségvetése

Veresegyház Város Önkormányzatának képviselő-testülete február 11-én elfogadta a város 2026. évi költségvetését, amely meghatározza, milyen forrásokból gazdálkodhat a város, és mire fordítjuk ezeket az összegeket az előttünk álló évben.

A költségvetés a város működésének alapja: ebből finanszírozzuk a kötelező önkormányzati feladatokat – például az intézmények működését, a városüzemeltetést vagy a szociális ellátásokat –, valamint azokat a fejlesztéseket és közösségi programokat, amelyek Veresegyház fejlődését szolgálják.

Takarékos, stabil gazdálkodás

A 2026-os költségvetés összeállításakor a városvezetés egyik legfontosabb célja a **pénzügyi stabilitás megőrzése és a takarékos gazdálkodás** volt. A gazdasági környezet bizonytalanságai, az energiaárak alakulása és az önkormányzat korábbi kötelezettségvállalásai miatt a város mozgástere szűkebb mint korábban. Éppen ezért a költségvetés a működés biztonságára épül. Elsődlegesen a **kötelező feladatok finanszírozását** biztosítja, miközben a fejlesztéseknél elsősorban a már megkezdett vagy elengedhetetlen beruházások kaptak helyet. A javaslat szerint Veresegyház **2026-ban összesen mintegy 13,2 milliárd forintból** gazdálkodhat.

Honnan érkeznek a bevételek?

A város bevételei több forrásból állnak össze. A legfontosabb bevételi források közé tartoznak:

- **állami támogatások**, amelyek az önkormányzati feladatok elvégzését segítik,
- **helyi adóbevételek**, különösen az iparüzési adó,
- **önkormányzati működési bevételek** (például bérleti díjak, közterület-használati díjak),
- **pályázati források és fejlesztési támogatások**,
- valamint a **korábbi évek maradványa**, amelyet a költségvetés finanszírozására használ fel a város.

A központi költségvetésből **több mint 3,1 milliárd forint állami támogatás** érkezik Veresegyházra. Ez a forrás segíti többek között az óvodák működését, a gyermekétkeztetést, a szociális ellátásokat, a kulturális feladatokat és a hivatali működést. Fontos bevételi forrást jelentenek a **helyi adók** is: ezekből a tervek szerint **3,5 milliárd forint bevétel várható**. A város gazdasági teljesítménye azonban az elmúlt időszakban stagnált, ezért az adóbevételek növekedésével a költségvetés nem számol jelentősen. Ugyanakkor Veresegyház – gazdasági ereje miatt – továbbra is jelentős **szolidaritási hozzájárulást fizet** a központi költségvetésbe, amelynek összege **2026-ban több mint 1,55 milliárd forint**.

Fejlesztések és pályázati források

A 2026-os költségvetés fejlesztési oldala elsősorban a már elnyert pályázatokhoz kapcsolódik. Ilyen például: **a veresegyházi piac fejlesztése, a kerékpárhálózat bővítése, valamint az energiagazdálkodási rendszerek fejlesztése**. Ezek a beruházások több

Fotó: Szuri Dóra



Tóth Sándor

mint 500 millió forint pályázati támogatással valósulhatnak meg.

Mire költ a város?

A költségvetés kiadásai szintén **mintegy 13,2 milliárd forintot** tesznek ki. A legnagyobb tételek közé tartoznak az intézmények működtetésével és a városüzemeltetéssel kapcsolatos kiadások.

A működési kiadások közül jelentős összeget tesznek ki a **bérek és járulékok**, amelyekre összesen **több mint 4,1 milliárd forintot** tervez a város. Ebben már szerepelnek az állami bérintézkedések is, például: a pedagógusok bérfejlesztése, a szociális és kulturális ágazat béremelése, valamint a köztisztviselők bérrendezése.

Az intézmények és a városi szolgáltatások működésére, például rezsire, szolgáltatásokra és üzemeltetésre, **közel 3,4 milliárd forint** áll rendelkezésre.

2026-ban a stabilitás, biztonság, közösség és fejlődés áll a fókuszban Veresegyházon.

Február 11-én elfogadtuk városunk idei költségvetését! Célunk egyértelmű: Veresegyház stabil működésének biztosítása mellett tovább építeni közösségünket és fejleszteni infrastruktúránkat.

Kiemelt pontok, legfontosabb értékeink:

- Biztonságos város: a kiszámítható működés alapja.
- Községi élet: a helyi programok és közösségi terek támogatása.
- Fejlődő infrastruktúra: járdák, utak és intézményeink korszerűsítése, tavaink megóvása.

A közösségi költségvetés sikere bizonyítja, hogy a legjobb megoldások az itt élőkkel közösen születnek. Együtt írjuk a város történelmét!

Képviselőtársaimmal politikai oldaltól függetlenül, a lokalpatrióta értékek mentén támogatjuk a város jövőjét, és együtt dolgozunk tovább Veresegyházért!

Cserhádi Ferenc polgármester

Városüzemeltetés és közterületek

A költségvetés jelentős forrást biztosít a város mindennapi működéséhez kapcsolódó feladatokra is. Az önkormányzati tulajdonú gazdasági társaságok működésére **810 millió forint támogatás** jut, amely többek között az alábbi feladatokat fedezi: közutak, járdák és kerékpárutak fenntartása, közterületek tisztán tartása, parkok és zöldterületek gondozása, játszóterek fenntartása, temetőüzemeltetés, valamint a városi tavak műtárgyainak működtetése.

Közösségi élet és támogatások

A költségvetés a közösségi élet támogatására is forrásokat biztosít. Többek között:

- **101,4 millió forint** jut sporttámogatásokra pályázati formában,
- **77 millió forint** kulturális programokra és szervezetek támogatására,
- valamint külön keretek segítik a fiatalok tanulását és sportolását.

A szociális támogatásokra több mint **57 millió forint** jut. Ezek között szerepelnek például:

- lakásfenntartási támogatások,
- rendkívüli települési támogatások,

- iskolakezdési és babacsomag-utalványok,
- valamint a 70 év feletti lakosok részére biztosított utalvány.

Kiemelt figyelem a közbiztonságra

A városvezetés 2026-ban is kiemelten foglalkozik a **közbiztonság erősítésével**. A költségvetés biztosítja a Városrendészet működésének forrásait, valamint támogatja a rendőrséggel közös járőrszolgálatot és a polgárőr szervezetek munkáját.

Tartalék a biztonságért

A költségvetés része egy több mint **537 millió forintos tartalék**, amely a váratlan kiadások vagy gazdasági változások kezelését segíti.

Felelős tervezés a jövőért

A 2026-os költségvetés tehát egy megfontolt, **stabil működésre építő gazdálkodási terv**, amely biztosítja Veresegyház intézményeinek működését, a városi szolgáltatások fenntartását, valamint lehetőséget ad a legfontosabb fejlesztések folytatására. A cél változatlan: Veresegyház továbbra is egy élhető, fejlődő és biztonságos város maradjon lakói számára.

Közös döntések – közös történet

**Hiszünk abban,
hogy városunk történetét együtt alkotjuk meg.**

Az elmúlt hetekben közösségi párbeszédet indítottunk el, amelynek célja nem csupán az, hogy adatokat gyűjtsünk, hanem, hogy mindenki érezhesse: a gondolatai és véleménye, a városunk iránti szeretete és elköteleződése fontos építőköve közös jövőnknek.

Akkor lehet igazán jó döntéseket hozni, ha azok mögött közös gondolkodás áll. Ez a párbeszéd segít abban, hogy a városvezetés és a lakosság között hidak épüljenek – olyan hidak, amelyeken a bizalom és a közös felelősségvállalás jár át.

Egy új hagyomány kezdete

Szeretnénk, ha tudnák: ez a mostani alkalom nem egy lezárt fejezet, hanem egy új korszak kezdete. Ez az első lépés egy olyan úton, ahol a párbeszéd rendszeressé és természetessé válik. Nem csak egyszeri alkalommal kérdezzük meg Önöket; célunk, hogy Veresegyházon a közös gondolkodás életformává váljon. Szeretnénk ezt a nyitottságot hagyománnyá tenni, hogy Önök a jövőben is aktív részesei lehessenek mindannak, ami városunk sorsát alakítja.

A jelenlegi közösségi párbeszéd válaszadási időszaka 2026. március 13-án lezárult. Ezt követően nagy odafigyeléssel dolgozzuk fel a beérkezett gondolatokat, és tájékoztatjuk majd Önöket a tapasztalatokról és az eredményekről.

**Köszönjük, hogy szívükön viselik Veresegyház sorsát.
Tegyük továbbra is közössé a döntéseinket, és írjuk tovább együtt városunk történetét!**



Veresegyház Város Önkormányzata Képviselő-testületének határozatai



Veresegyház Város Önkormányzat
Képviselő-testületének
2026. február 11-én megtartott
rendkívüli nyílt ülésének határozatai

27/2026. (II.11.) Kt. határozat

Dr. Vaszkó Szabolcs 2026. évi költségvetésre vonatkozó módosító javaslatának elutasítása

28/2026. (II.11.) Kt. határozat

Meseliget Városi Önkormányzati Bölcsőde nyári zárva tartási rendje

29/2026. (II.11.) Kt. határozat

5 oldalú együttműködési megállapodás aláírása a Veresegyházi Önkéntes Tűzoltó Egyesület és Veresegyház Város Önkormányzata, Örbottyán Város Önkormányzata, Szada Nagyközség Önkormányzata és Erdőkertes Község Önkormányzata között



Veresegyház Város Önkormányzat
Képviselő-testületének
2026. február 11-én megtartott
rendkívüli zárt ülésének határozata

30/2026. (II.11.) Kt. határozat

Piaci elárúsító pavilonok bérletére vonatkozó III. forduló pályázati eljárás eredménye



Veresegyház Város Önkormányzat
Képviselő-testületének
2026. február 25-én megtartott
rendes zárt ülésének határozatai

31/2026. (II.25.) Kt. határozat

Az április 25-i ünnepségen átadásra kerülő kitüntetések odaítélése



Veresegyház Város Önkormányzat
Képviselő-testületének
2026. február 25-én megtartott
rendes nyílt ülésének határozatai

32/2026. (II.25.) Kt. határozat

Városi ösztöndíjak adományozásáról szóló rendelettervezet – dr. Vaszkó Szabolcs módosító javaslata

33/2026. (II.25.) Kt. határozat

Tájékoztatás a településrendezési eszközök módosításának folyamatáról

34/2026. (II.25.) Kt. határozat

Veresegyházi Városfejlesztő Kft. alapító okiratának módosítása – alapító okirat módosításának elfogadása

35/2026. (II.25.) Kt. határozat

Veresegyházi Városfejlesztő Kft. alapító okiratának módosítása – egységes szerkezetű alapító okirat elfogadása, ügyvédi felhatalmazás

36/2026. (II.25.) Kt. határozat

Veresegyházi Városgazda Kft. alapító okiratának módosítása – Gyöngyössy Szabolcs cégvezetői tisztségből visszahívása

37/2026. (II.25.) Kt. határozat

Veresegyházi Városgazda Kft. alapító okiratának módosítása – cégvezetői tisztség megszüntetése

38/2026. (II.25.) Kt. határozat

Veresegyházi Városgazda Kft. alapító okiratának módosítása – együttes cégjegyzési jog biztosítása

39/2026. (II.25.) Kt. határozat

Veresegyházi Városgazda Kft. alapító okiratának módosítása – alapító okirat módosításának elfogadása

40/2026. (II.25.) Kt. határozat

Veresegyházi Városgazda Kft. alapító okiratának módosítása – egységes szerkezetű alapító okirat elfogadása, ügyvédi felhatalmazás

41/2026. (II.25.) Kt. határozat

MaciZoo Kft. alapító okiratának módosítása – alapító okirat módosításának elfogadása

42/2026. (II.25.) Kt. határozat

MaciZoo Kft. alapító okiratának módosítása – egységes szerkezetű alapító okirat elfogadása, ügyvédi felhatalmazás

43/2026. (II.25.) Kt. határozat

Piaci elárúsító pavilonok bérletére vonatkozó IV. forduló pályázat

44/2026. (II.25.) Kt. határozat

Medveotthon és Állatkert belépő díjainak módosítása – 2026. 03. 01-jétől

45/2026. (II.25.) Kt. határozat

Észak - Kelet Pest és Nógrád Megyei Regionális Hulladékgazdálkodási és Környezetvédelmi Önkormányzati Társulás – Társulási megállapodás módosításának elfogadása

46/2026. (II.25.) Kt. határozat

A Baptista Tevékeny Szeretet Misszióval kötött ellátási szerződések módosítása

47/2026. (II.25.) Kt. határozat

Szavazatszámoló bizottságok tagjainak megválasztása

48/2026. (II.25.) Kt. határozat

Polgármester 2026. évi szabadságának ütemezése

49/2026. (II.25.) Kt. határozat

Alpolgármesterek beszámolója a 2025. évben végzett munkájukról

50/2026. (II.25.) Kt. határozat

Bizottsági elnökök beszámolója a bizottság 2025. évben végzett munkájáról

51/2026. (II.25.) Kt. határozat

Beszámoló államháztartáson belülről és kívülről 2025. évben nyújtott, viszsza nem térítendő és a visszatérítendő támogatásokról

52/2026. (II.25.) Kt. határozat

Agape Alapszolgáltatási Központ beszámolója a 2025. évi munkájáról

53/2026. (II.25.) Kt. határozat

Beszámoló a Veresi Krónika 2025. évi működéséről

54/2026. (II.25.) Kt. határozat

A Támaszpont MOPKA 2025. évi tevékenységéről szóló Beszámolójának és 2026. évi Szakmai Tervének elfogadása

55/2026. (II.25.) Kt. határozat

Ingatlanértékesítési árak meghatározása 2026. évre

56/2026. (II.25.) Kt. határozat

Veresegyház belterület 5915/2 hrsz-ú (természetben Veresegyház, Viczián utca 30.) ingatlan értékesítésére kiírt pályázat eredménye

57/2026. (II.25.) Kt. határozat

Felhatalmazás pályázati biztosítéki összeg visszautalására

58/2026. (II.25.) Kt. határozat

Veresegyház, Arany János utca páratlan oldalán található önálló ingatlanok tulajdoni helyzetének rendezése (Veresegyház 1408/2 – 1408/17 hrsz.), Polgármesteri határozat megerősítése

59/2026. (II.25.) Kt. határozat

Veresegyház 9645/94 hrsz-ú ipari ingatlan értékesítésére vonatkozó pályázat ismételt kiírása

60/2026. (II.25.) Kt. határozat

Veresegyház 9645/106 hrsz-ú ipari ingatlan értékesítésére vonatkozó pályázat ismételt kiírása

61/2026. (II.25.) Kt. határozat

Veresegyház 7 és 8 hrsz-ú ingatlanok telekegyesítése (természetben: Veresegyház, Újiskola utca 12-14.)

62/2026. (II.25.) Kt. határozat

MaciZoo Kft. hitel igénylésével kapcsolatos döntés



Veresegyház Város Önkormányzat
Képviselő-testületének
2026. február 25-én megtartott
rendkívüli nyílt ülésének határozatai

63/2026. (II.25.) Kt. határozat

Döntés Erdőkertes, Szada és Veresegyház önkormányzati szennyvíz-közmű vagyonának állami tulajdonba adásáról

A mellékelt QR-kód segítségével online is olvashatják a határozatokat. • www.veresegyhaz.hu

ÚJ JÁRDA ÉPÜLT: Biztonságosabb és gördülékenyebb közlekedés a művészeti nevelés központjában

Veresegyház szívében, a Váci Mihály Művelődési Központ és a Lisznyay Szabó Gábor Zeneiskola környékén naponta több száz gyermek és szülő fordul meg. Az ő mindennapjaikat teszi mostantól könnyebbé és biztonságosabbá az a fejlesztés, amely az elmúlt hetekben készült el a két intézményt összekötő területen.

Közvetlen kapcsolat és rendezett környezet

A beruházás alapvető célja egy biztonságos gyalogos útvonal kialakítása volt. Ennek érdekében a szakemberek elbontották a korábbi kerítés egy szakaszát, helyére pedig modern járda került. Ez az új szakasz közvetlen átjárást biztosít az épületek között, így a látogatóknak nem kell kerülőt tenniük, a gyerekek pedig védettebb körülmények között sétálhatnak át az órákra vagy a rendezvényekre.

Kényelem az autósoknak

A gyalogosforgalom megkönnyítése mellett a gépjárművel érkezőkre is gondoltak: a területen új parkolóhelyeket alakítottak ki. Ezzel az intézmények előtti megállás és várakozás szabályozottabbá vált, csökkentve a reggeli és délutáni csúcsidőszakban kialakuló torlódásokat.

A projekt eredményeként egy esztétikusabb, jól használható közösségi tér jött létre, amely méltó módon szolgálja ki a veresegyházi családok igényeit, miközben kiemelt figyelmet fordít a legkisebbek közlekedésbiztonságára.



Déri Barnabás, a Medveotthon vezetője „Mindenhol szeretnénk előre haladni!”

Nincs még egy éve, hogy Déri Barnabás a Medveotthont üzemeltető MaciZoo Állatker és Szabadidőpark Kft. ügyvezető igazgatója lett. Vele beszélgettünk, be is mutatva őt az olvasóknak, a Medveotthon helyzetéről és terveiről.

Kérem, meséljen családi indíttatásáról és iskoláiról!

Családos ember vagyok, feleségemmel négy gyermeket nevelünk, két lányt és két fiút. Fiatalon sokáig lovakkal dolgoztam, főként a kiképzés, oktatás és tréning területén. Ez most is a mindennapjaim része, hét lovat tartok otthon, számos egyéb állatunk is van, akiknek a gondozása napi feladat a gyerekeknek és nekem is. Gazdasági és menedzsment szakon végzek, jövőre tervezem kezdeni a mesterképzést. 2013-ban költöztem Veresegyházra, két évet dolgoztam az Országos Mentőszolgálat kötelékében, majd külföldön kezdtem vállalkozásba. Ezzel párhuzamosan feleségemmel egy tanyát kezdtünk felújítani, vidékre vágytam a családdal. 2023-ra a sok ingázás és mérhetetlen kilométer után már nagyon vágytam kiszakadni a külföldi közegekből, ez mostanára javarészt megvalósult, de még alkalmanként ró rám feladatokat.

Hány és milyen állat van most pontosan a Medveotthonban?

A Medveotthon látogatható állatai között jelenleg pontosan 21 medve, 27 szürke farkas, 3 alaszakai fehér farkas, 2 hiúz, 3 ormányos medve, 9 oroszlán, 2 mosómedve, 3 gímszarvas, 7 dámszarvas, 1 szikaszarvas, 13 muflon, szürkemaráhák, 12 racka juh, 2 parlagi kecske, 5 láma, 5 házinyúl, 1 fehérfejű réti sas, 1 röpképtelen fakó keselyű, 3 királyfácán, 3 páva és 10 aligátorteknős van.

Lenyűgöző számok! Hogyan alakult az elmúlt időszakban a látogatószám?

A tél mindig csendes és nyugodt, kicsit lelassulnak a dolgok. Az állatok ennek megfelelően élték meg ezt az időszakot, de az igazság az, hogy mi folyamatosan hatalmas munkákban vagyunk. Úgy mond, a szezonon túli látogatószám talán januárban nem érte el a tervezettet, de a havazás és ez az igazán meglepő téli időjárás, még ha nehézségeket is okozott, vagy visszafogott bizonyos munkafolyamatokat, mindenkinek nagyon szívderítő volt. Az év többi szakaszában a látogatószám a vártaknak megfelelően alakult.

Milyen bevételt generál a Medveotthon Veresegyháznak?

Erre a kérdésre kevesebb mint egy év távlatában nehéz válaszolni. A tavalyi évre elmondható, hogy a Medveotthon nem csak vitte, de hozott is pénzt a városnak. A bérleti díja a cégnek az önkormányzat jóvoltából elég kedvező, de nem csak ez az egyetlen direkt módja annak, amivel bevételt termelünk Veresegyháznak. A 2026-os évben szabad szemmel messziről is jól látható összeget fizetünk iparűzési és egyéb adókban, valamint az indirekt bevételeket sem szabad figyelmen kívül hagyni. Éves szinten 130–150



Fotók: Medveotthon

Déri Barnabás



ezer ember látogat Veresegyházra a Medveotthon miatt, ezek az emberek tankolnak, fogyasztanak, nemcsak a Medveotthonban, hanem a város egyéb vállalkozásaiban is költenek el pénzt. Bízom benne, hogy az idő előrehaladtával egy fenttartható fejlődést tudunk megvalósítani közösen az Önkormányzattal.

Milyen tervei vannak a fejlesztésre?

Számos dologban benne vagyunk most is, és év végéig biztosan nem kell azon gondolkodni, hogy mit csinálunk másnap. Elsősorban az üzemeltetés tekintetében valósulnak meg jelentős fejlesztések, de mind az állatgondozás, élőhelyek, szakmai képzések, eszközpark, gépészet, iroda, látogatói infrastruktúra terén, tehát lényegében mindenhol szeretnénk előre haladni, ahol csak anyagiilag ez lehetséges.

Decemberben megvalósult a karanténterület burkolása, egy tartózkodó átalakítása takarmány-előkészítőt, egy másik takarmány-előkészítő építése is folyamatban van. Az említett tartózkodó egy másik helyen került berendezésre, és az irodahelyiség is átalakult. A kilátó is felújítás alatt áll, kertészeti szépítkezések is zajlanak, kifutók renoválása, karbantartása, röpdék építése.

Nemrégiben valósult meg egy nagyszabású állategészségügyi beavatkozás a farkasok között, a január elsejétől „hivatalba lépett” állatokért felelős személy, dr. Kertész Péter, valamint számos kolléga és szakember szervezésében, egyetemi kutatásokkal együttműködve.

Tervezünk egy mosdóhelyiséget építeni, ahol a mozgáskorlátozott mosdó is kialakításra kerül. Folyamatosak a szépítkezések és a karbantartások, felújítások. Természetesen a legnagyobb munka most a tigriskifutó, valamint a környezetének az átalakítása. Szintén fejlesztésként említendő a képzések: két kolléga májusban Koppenhágába utazik az állatker támogatásával egy szemináriumra, ahol a továbbképzés fő célja a tréningek.

Hogyan működik a családi és egyéb kedvezményrendszer?
A családi jegyeknél a megszokott kedvezmények érvényesek. A rendszer keretein belül legalább két gyermek és legalább egy felnőtt együttes belépése esetén a gyerekbelpők összegét vesszük alapul. Fontos kiemelni, hogy minden veresegyházi lakos 50% kedvezménnyel jogosult látogatni a Medveotthont, ennél nagyobb kedvezményt más rendszer nem biztosít. Szintén je-



lentos kedvezmények a csoportos belépők is, ahol 20 főtől már 2400 Ft/fő áron tudjuk biztosítani a látogatást, 100 fő feletti csoportoknak pedig 2000 Ft a belépő ára. Március 1-jétől elérhetőek bérletek is a jegytypusok között, valamint az Örök-befogadási rendszer is biztosít belépést az állatkertbe.

Mit szól a múlt havi medve-álhírhoz?

Hát ez egy érdekes téma, és adott is munkát nekünk több ízben is. Annak ellenére, hogy maga a hír nem sokat mondott, a később előkerült kép, ami a Kisrét utcában készült, az elejétől fogva gyanús volt. A főápolónk, Horváth László első ránézésre azt mondta, hogy a medve méretei vélhetően

egy manipulált képre utalnak. Ennek ellenére foglalkoztunk a témával, hiszen több bejelentés is érkezett arról, hogy Veresegyházon hol látták a medvét. Több autóval jártuk a határt, az a mai napig nem világos senkinek, hogy ki lelte örömet abban, hogy a hatóságokat, önkormányzatot, Városgazdát, Medveotthont, vadásztársaságokat megtévesztette, de mindenesetre volt, hogy egyszerre több helyen is látták a medvét. A helyszínt megvizsgálva egyértelműen kiderült, hogy a kép nem valódi. A piros autó, a táblák, az út mind stimmelt, de ahol a képen a medve besétált egy erdei úton, ott csak erdő volt, kicsivel később pedig egy kikövezett kamionbehajtó.

A „fantommedve-vadászatot” itt befejeztük, de a telefon még egész nap csörgött. Személy szerint szeretem a jó tréfákat, de ezt nem tartom annak. Természetesen a közösségi média felületein lépten-nyomon megjelent, hogy biztosan a Medveotthonból szökött meg egy medve. Egy tévécsatorna szeretett volna kijönni hozzánk, hogy megmutassuk, nálunk minden medve megvan, de ezekre nem igazán reagáltunk, a felkérést elutasítottuk. A feltételezés is abszurd, hogy ki-be járkálnak a medvéink, és az ilyen pletykákra reagálni, bizonygatni szakmaiatlannak tűnhet.

Kovács Péter



Érkezik Pabló, a tigris

A történet ismert, egy rendőrségi razzia során egy droghálózatnál illetéktelenül tartott kistigrist találtak a hatóságok, akit védelembe vettek. A közösségi médiás szavazáson Pablónak elkeresztelt tigrisről a következőket nyilatkozta lapunknak Déri Barnabás: „Miután nyilvánosságot kaptak a történetek, az elejétől fogva szó volt róla, hogy a tigris esetleg hozzánk kerüljön. A Fővárosi Állat- és Növénykert és a Medveotthon között eleve remek a szakmai kapcsolat, valamint nálunk hely is akadt bőven arra, hogy kialakítsunk egy helyet Pabló számára. A megvalósítás számos kihívást hordozott magában, de nem maradtunk magunkra, Veresegyház önkormányzata, Tiszafüred önkormányzata és a Magyar Madármentők Alapítványa is biztosítottak a segítségükről a kifutó átalakítási és kivitelezési költségeivel kapcsolatban. Számunkra különösen fontos volt, hogy vállalni tudjuk az elhelyezést, hiszen az állataink nagy része így, vagy ehhez hasonló módon került hozzánk. A Medveotthon, hűen eredeti céljaihoz, otthont biztosít azoknak a vadállatoknak, amelyek máshol nem tudnak élni. Legyen szó medvéről, oroszlánról, tigrisről vagy egy röpkeptelen fakó keselyűről, sok esetben ezek az állatok olyan körülmények közül kerültek ki, ahonnan a természetbe már nem lehet őket visszaengedni. Ilyenkor az a feladatunk, hogy számukra a lehető legjobb életkörülményeket biztosítsuk.



Ez komoly szakmai és emberi felelősség is, hiszen ezek az állatok sokszor életük végéig gondozásra szorulnak. A mindennapokban ez rengeteg munkát jelent az állatgondozóknak és a háttérben dolgozó kollégáknak. Ezért különösen fontos számomra, hogy funkcionálisan minden területen a szakmájukhoz kiválóan értő szakemberekkel dolgozzunk, egy jól szervezett rendszerben, ahol mindenki a maga munkájával és tudásával járul hozzá a Medveotthon működéséhez és fejlődéséhez.”

GÖRPARK – Veresegyház új sportlétesítménye

Február 27-én ünnepélyes keretek között átadásra került Veresegyház legújabb sportlétesítménye, a görpark. Az eseményen Révész Máriausz az Aktív Magyarország Programért felelős államtitkár, Cserhádi Ferenc polgármester és Stokinger Zoltán a Magyar Agresszív Görkorcsolya Egyesület (MAGE) tagja, projekt sportszakmai tanácsadója vágta át a szalagot, átadva a pályát a sportolni vágyó közönségnek.

Révész Máriausz államtitkár úr kiemelte: a fiataloknak vonzó alternatívákat kell kínálni a szabadidő eltöltésére, hiszen az idősebb generáció számára a szobafogság büntetésnek számított, míg napjainkban inkább jutalomként tekintenek rá a fiatalok. Az alternatívák között kiemelt szerepe van a sportnak, így ez ad jelentőséget a most átadott pályának is.

A Görpark megépítése több mint 100 millió forintos beruházást igényelt, amelynek közel felét az Aktív Magyarország Program biztosította, a fennmaradó részt Veresegyház Város Önkormányzata saját költségvetéséből finanszírozta.

Cserhádi Ferenc polgármester hangsúlyozta: az önkormányzat minden lehetőséget szeretne megragadni, hogy a veresi fiatalok számára kulturált, biztonságos környezetet teremtsen a tömegsport és a versenysport terén egyaránt. Ebben nyújtott jelentős segítséget az Aktív Magyarország Program pályázati lehetősége.

Az átadót követően a Magyar Agresszív Görkorcsolya Egyesület (MAGE) tagjai látványos bemutatóval szórakoztatták a közönséget, amely során számos profi



Fotók: Hollai Gábor



trükköt mutattak be, amellyel az új pálya sokféle felhasználási lehetőségét is igyekeztek reprezentálni.

Veresegyház ezzel a létesítménnyel egy újabb lépést tett az egészséges és aktív életmód népszerűsítése irányába, hozzájárulva a város sportos közösségi életének fejlődéséhez.



TERMÉSZETRE HANGOLVA

BALLA MÁRTA

képzőművész
kiállítása

2026. március 27.
péntek 18 óra

Váci Mihály Művelődési Központ
ERKÉLY GALÉRIA

Veresegyház, Köves utca 14.

A kiállítás megtekinthető:
2026. április 22.

A kiállításon kép- és hangfelvétel készül.




MÁRTON LÁSZLÓ FESTŐMŰVÉSZ KIÁLLÍTÁSA

2026. ÁPRILIS 24. PÉNTEK 18 ÓRA
A VERES ART GALÉRIÁBAN

SEMMELVÉRSÉGI ÉS GAZDASÁGI INNOVÁCIÓS CENTRUM
VERESEGYHÁZ, GÖNCZ ÁRPÁD TÉR 1. II. 331.



A kiállítás megtekinthető:
2026. május 29-ig

A kiállításon kép- és hangfelvétel készül.




Ebösszeírás

Tisztelt Lakosság!

Az állatok védelméről és kíméletéről szóló 1998. évi XXVIII. törvény alapján Veresegyház közigazgatási területén tartott kutyákkal kapcsolatban ebösszeírást végzünk 2026. január 1. és 2026. április 30. között.

Az ebösszeírás az ebnyilvántartás felülvizsgálatának eszközeként, annak naprakész vezetésével házi kedvenceink biztonságát is szolgálja. Minden eb tulajdonosa, tartója az ebösszeíráskor köteles a törvényben meghatározott adatokat az önkormányzat rendelkezésére bocsátani. Amennyiben az eb-tulajdonos vagy eb-tartó a kötelezően előírt adatszolgáltatást nem, vagy nem a jogszabályban előírtaknak megfelelően tel-

jesíti, illetve megtagadja, abban az esetben állatvédelmi bírsággal sújtható. Az adatok kezelésére törvényi felhatalmazása van az önkormányzatnak.

Az adatszolgáltatás határideje: 2026. április 30.

Az ebek bejelentése

Veresegyház honlapjáról <https://veresegyhaz.hu/ugyintezes/onkormanyzati-rendeszet/allattartasi-es-allatvedelmi-ugyek/ebnyilvantartas.html> letölthető EBÖSSZEÍRÓ ADATLAP nyomtatvány kézzel történő kitöltésével, majd

- scannelve / befotózva a kozterulet@veresegyhaz.hu email címre való beküldésével; vagy
- a Veresegyházi Polgármesteri Hivatal ügyfélszolgálatára, hivatali időben (2112 Veresegyház, Fő út 35.) történő személyes leadásával, vagy
- postai úton a Veresegyházi Polgármesteri Hivatalnak címezve (2112 Veresegyház, Fő út 35.) történő beküldéssel, vagy az E-Önkormányzat Portálon (Általános vagy egyéb igazgatási ügyek ágazat – ebnyilvántartás ügýtípus) található EBÖSSZEÍRÓ ADATLAP elnevezésű űrlap elektronikus kitöltésével és Veresegyház Város Önkormányzatának címezve való beküldésével teljesíthető.

Szíves együttműködésüket megköszönve kérem, a nyomtatvány kitöltésével és Hivatalunk részére való visszaküldésével segítsék munkánkat!

Székelyné Szabó Andrea jegyző



KUTYAFUTTATÓ: új találkozóhely épül a négylábú kedvenceknek és gazdáiknak

Veresegyház közössége ismét bizonyította, hogy az együttgondolkodásnak látható eredménye van.

Már zajlanak a munkálatok az Ybl Miklós és a Liszt Ferenc utca sarkán, ahol egy új, modern kutyafuttató kerül kialakításra, a közösségi költségvetés keretén belül. A park nem csupán a házi kedvencek mozgásigényét szolgálja majd, hanem a gazdik és itt élők új társasági csomópontjává is válhat.

A lakosság szava döntött

Különösen értékes ez a fejlesztés, hiszen a **közösségi költségvetés részeként valósul meg**. Ez azt jelenti, hogy a projekt sorsát a lakosság közös akarta határozta meg. Ez a beruházás ékes példája annak, hogy amikor a városvezetés és a lakók párbeszéde megvalósul, olyan terek jönnek létre, amelyek valóban a helyi igényeknek megfelelők.

Biztonság és esztétikum a találkozásokhoz

A Városgazda munkatársai már elvégezték az első, látványos lépéseket. A terület megtisztult a gyomfaktól és a beteg növényzettől, így egy átlátható, gondozott környezet várja a folytatást. A tereprendezés során már kijelölték a leendő kerítés nyomvonalát is, amely garantálja majd, hogy a kutyusok szabadon, a gazdik pedig nyugodtan élvezhessék a közösen töltött időt.

Több mint egy elkerített terület

Ez a park nem csupán a kutyákról szól. Olyan közösségi teret hozunk létre, ahol a szomszédok megismerhetik egymást, ahol barátságok köthetnek, és ahol a közös hobbi – a felelős kutyatartás – összehozza az embereket. A célunk, hogy Veres-

egyház minden szegletében legyenek olyan pontok, ahol jó megállni egy szóra, és ahol otthon érezhetjük magunkat.

A munkálatok a következő időszakban is folytatódnak, hogy hamarosan birtokba vehessék városunk legújabb közösségi helyszínét!





HIRDETMÉNY

a Kéz a Kézben Óvodába történő beiratkozás, előjegyzés rendjéről

Veresegyház Város Önkormányzata, mint fenntartó az óvodai jelentkezés időpontját és módját – A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény 83. § (2) bekezdés b) pontja, valamint a nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról szóló 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet 20. §. alapján – a **2026/2027. nevelési évre** vonatkozóan az alábbiak szerint határozza meg.

A beiratkozás időpontja:

2026. április 27. hétfő 8.00–17.00 között

2026. április 28. kedd 8.00–17.00 között

A beiratkozás helyszíne:

Kéz a Kézben Óvoda, 2112 Veresegyház, Hétvezér út 6.

A beiratkozás módja:

Személyesen vagy elektronikus (e-mail) formában ugyanezen napokon: **ovodabeiratkozas@veresegyhaz.hu**

Az óvodai felvétel **jelentkezés alapján** történik. Az óvoda felvételi körzete Veresegyház város közigazgatási területe. Az óvodai jelentkezéshez **Óvodai felvétel iránti kérelem és mellékleteinek** kitöltése szükséges, melyek a beiratkozás napján, a helyszínen beszerezhetők, vagy letölthetők az alábbi oldalról: <https://kezakezbenovoda.veresegyhaz.hu/letoltheto-nyomtatvanyok.html>

A kérelem kitöltése **olvasható betűvel** történjék, melyen **mindkét szülő aláírása** szükséges.

Az óvodai beiratkozáskor be kell mutatni, elektronikus jelentkezéskor el kell küldeni:

- a gyermek nevére kiállított lakcímet igazoló hatósági igazolványt,
- a személyazonosság igazolására szolgáló okmányt (személyi igazolvány vagy útlevél),
- a gyermek nevére kiállított TAJ kártyát,
- a gyermek nevére kiállított anyakönyvi kivonatot,
- külföldi állampolgárság esetén a jogszerű tartózkodást megalapozó okiratot,
- a gyermek sajátos nevelési igényét, hátrányos helyzetét stb. igazoló dokumentumot.

Pásztor Katalin s.k.
óvodavezető

A gyermek **abban az évben, amelynek augusztus 31. napjáig a harmadik életévét betölti** a nevelési év kezdő napjától **napi négy órát köteles óvodai nevelésben részt venni**. Ez a kötelezettség azon gyermekekre vonatkozik, akik **2023. szeptember 1. előtt születtek, és még nem járnak óvodába**.

A köznevelési törvény alapján lehetőség van a két és fél éves gyermek felvételére is abban az esetben, ha minden, a településen lakóhellyel, ennek hiányában tartózkodási hellyel rendelkező hároméves és annál idősebb gyermek óvodai felvételi kérelme teljesíthető.

Az a szülő vagy törvényes képviselő, aki a szülői felügyelete vagy gyámsága alatt álló gyermeket kellő időben az óvodába nem íratja be, **szabálysértést** követ el.

Felmentési lehetőségek:

A szülő kérelmére a járási hivatal, mint felmentést engedélyező szerv, az óvodai nevelésben való részvétel teljesítése alól felmentést adhat, ha a gyermek családi körülményei, sajátos helyzete ezt indokolja. A felmentés annak az évnek az augusztus 31. napjáig adható, melyben a gyermek a 4. életévét betölti, különös méltánylást érdemlő esetben, újabb kérelem alapján annak az évnek az augusztus 31. napjáig, amelyben a gyermek az 5. életévét betölti. (Cím: Pest Vármegyei Kormányhivatal Gödöllői Járási Hivatal Hatósági Osztály)

A kérelem leadási határideje: 2026. 04. 15.

A külföldön történő óvodáztatás bejelentését az alábbi címre kell beküldeni:

Oktatási Hivatal Köznevelési Nyilvántartási Főosztály
(cím: 1363 Budapest, Pf. 19.).

A felvételtől, átvételtől az óvoda vezetője dönt. Az óvoda vezetője a döntést 2026. május 28. napjáig írásban közli a szülővel, melyet elektronikus formában küld meg.

Az óvodavezető döntése ellen a szülő a közléstől vagy tudomásra jutástól számított **15 napon belül** az óvoda vezetőjének benyújtott kérelemmel kérheti a döntés felülvizsgálatát a fenntartó Veresegyház Város Önkormányzatától.

Veresegyház, 2026. március 2.

Cserhádi Ferenc s.k.
polgármester

Veresegyházon nyílt meg a JYSK 103. magyarországi üzlete

Február 11-én Veresegyházon nyitotta legújabb áruházát a JYSK, amely a vállalat 103. üzlete Magyarországon. A megnyitás újabb mérföldkő a dán gyökerű lakberendezési áruházlánc hazai növekedésében, s jól mutatja a JYSK hosszú távú elköteleződését a magyar piac iránt.

A JYSK az elmúlt években stabil és kiegyensúlyozott növekedést mutatott Magyarországon: a 2024/25-ös pénzügyi évben a vállalat 16 százalékos árbevétel-növekedéssel 89 milliárd forintos forgalmat ért el, miközben a vásárlók száma közel 10 százalékkal bővült, az online értékesítés pedig több mint 16 százalékkal nőtt. A kiterjedt üzlethálózatnak köszönhetően a JYSK áruházai a magyar lakosság 99,7 százaléka számára egy órán belül elérhetők, míg a vásárlók 85 százaléka 30 percen belül eljut egy üzletbe. Az új veresegyházi üzlet megnyitása szervesen illeszkedik abba a terjeszkedési stratégiába, amelynek célja, hogy a JYSK minél több magyarországi térségben legyen könnyen elérhető.

„A veresegyházi áruház megnyitása nemcsak a hálózatunk bővítését jelenti, hanem azt is, hogy tovább erősítjük piaci pozíciónkat egy fontos agglomerációs térségben.” – mondta a nyitás kapcsán Szimeiszter Sándor, a JYSK Magyarországiért, Ausztriáért és Görögországiért felelős országigazgatója.

Modern üzletkonceptió, hatékony működés

Az új veresegyházi JYSK áruház a vállalat 3.0-as üzletkonceptiója szerint épült, amelynek középpontjában az energiahatékonyság és az átlátható, inspiráló vásárlótér áll. Az üzletben teljes körű LED-világítás, mozgásérzékelőkkel ellátott rendszerek, valamint szakaszolható világítási megoldások segítik az energiafelhasználás csökkentését.



A belső tér kialakítása a könnyű tájékozódást és az inspirációt szolgálja: bemutatószobák segítenek elképzelni a bútorok otthoni elhelyezését, a matrac-stúdióban pedig lehetőség nyílik a termékek kipróbálására, miközben a JYSK szakértő munkatársai személyre szabott tanácsokkal segítik a vásárlókat.

Közösségi szerepvállalás az üzletnyitáshoz kapcsolódva

A JYSK számára az üzletnyitások nemcsak a hálózat bővítéséről szólnak: a vállalat minden új áruház megnyitásához kapcsolódóan támogat egy helyi vagy regionális civil szervezetet a JYSK Otthont Teremtünk adományprogram keretében. A kezdeményezés célja, hogy az otthonosság ne csak a termékeken keresztül jelenjen meg, hanem kézzelfogható segítséget is jelentsen azok számára, akiknek erre a legnagyobb szükségük van.

A veresegyházi üzletnyitáshoz kapcsolódó közönségszavazás nyertese a Patrónus Ház, amely Gödöllőn működtet autista otthont. Az intézményben 12 magas támogatási szükségletű fiatal él autizmus spektrum zavarral és középsúlyos értelmi fogyatékkal. A fiatalok mindennapjai nagyrészt az otthon falain belül zajlanak, így kiemelten fontos számukra a biztonságos, kényelmes és otthonos környezet.

A JYSK támogatásának köszönhetően az évek során elhasználódott bútorokat cserélhetik le, hozzájárulva ahhoz, hogy a fiatalok szobái megújuljanak, és egy élhetőbb, barátságosabb térben tölthessék mindennapjaikat.



Húsvéti információk, érdekességek

A termékfelelősség szabályait a Polgári Törvénykönyv (Ptk.) tartalmazza, a hibás termék gyártója felelősséggel tartozik. A termék akkor hibás, ha nem nyújtja az általában elvárható biztonságot, tekintettel a termék rendeltetésére, észszerűen várható használatára, a termékkel kapcsolatos tájékoztatásra. (Ptk. 6:554. §)

A fogyasztó abban az esetben kerül kapcsolatba a termékfelelősség törvényi tényállásával, ha a panasa keletkezésének időpontjában a vásárolt terméket forgalomba hozó kereskedő vállalkozás megszűnt vagy végelszámolási, felszámolási eljárás alatt áll és nem képes teljesíteni a jótállási kötelezettségét. A gyártó akkor mentesül a felelősség alól, ha bizonyítja, hogy a termék a forgalomba hozatal időpontjában hibátlan volt és a hiba oka később keletkezett. (Ptk. 6:555. §) A Ptk. ingyenesen elérhető a Nemzeti Jogszabálytárban; <https://njt.hu>

Tájékoztatás

Igénybe vehető a Belügyminisztérium okmány lejárati emlékeztető ingyenes szolgáltatása! Az Értesítés Központi Rendszertől elnevezésű ertesites@kozpontirendszer.gov.hu e-mail címről a kérelmező e-mail címére elegendő időben és többször is értesítés érkezik az okmány (szig., útlevél, jogosítvány) lejárataról.

Az Európai Egészségbiztosítási Kártya (EU-Kártya) érvényességi ideje is lejárat. Új kártya ingyenes kiállítása a Kormányhivatalban kérelmezhető, illetve Budapesten személyesen az Egészségbiztosítási Hatósági Főosztály 1139 Budapest, Teve u. 1/A-C. sz. alatti ügyfélszolgálatán. Sürgősségi ellátásra és szülésre használható az Európai Gazdasági Térség tagállamaiban és Svájcban. Honlap: www.kormanyhivatal.hu Telefon: +36 1 288 510

Hagyománytisztelet

A tojásdíszítés, a hímes tojás Európában húsvéti hagyomány, a hitvilág szimbóluma, a feltámadás és a termékenység jelképe, a húsvéthétfői locsolkodáshoz is kapcsolódik, mint a locsolóknak adott ajándék. A tojáshej díszítése festéssel, rajzolással, karcollással, faragással stb. történik és művészetnek tekinthető. A főtt tojás festése természetes anyagokkal házilag is elkészíthető. A tojásfestés hobbi, a tojáspatkolás a kovács szakmához közelítő mesterség.

A hagyományörző emlékezet szerint a patkolt tojás magyar kovácsok által kitalált – a vékony és törékeny tojáshej miatt – nagy kezűgyességet és türelmet igénylő, szegecseléssel létrehozott népi iparművészeti alkotás. A patkok vasdrótból készülnek, melyeket cin- vagy ólomszögekkel rögzítenek a tojásra. A patkolt tojás hagyományosan húsvéti kellék és ritka, értékes ajándék. A patkolt tojás a magyar kultúra része, húsvéti népi iparművészet, értékteremtés. Kézműves vásárokon, magánmúzeumokban, mestereknél, népművészeknél megtekinthető és vásárolható.

A hagyománytisztelet szó angolul respect for tradition, melynek fontos szerepe van a családi ünnepek és a vallási szokások fenntartása, továbbadása tekintetében is. A polgári közéletben az egyetemeken nagyon erős a hagyománytisztelet.

LOCSOLKODÓ VÁLLALKOZÓ VERSE

Locsoló vers 2026 Húsvétra

Én vagyok a vállalkozó,
számlát adó burkoló,*
a szakmában ezermester,
jól és gyorsan dolgozom,

Húsvéti piros tojásért locsolkodó,
de munka közben alkoholt nem ivó,
a háziasszonynak a munkabér előleget
locsolással köszönné meg a burkoló!

Piros tojás helyett a burkolónak az is jó,
ha húsvéthétfőn nincs reklamáció,
Szabad-e a háziasszony megrendelőt
Húsvéthétfőn locsolni, kérdezi a burkoló?

dr. Csanádi Károly

* más szakmával helyettesíthető



Húsvéhoz kapcsolódó hagyományörző kulturális program a „Patkolt Tojás Kiállítás”. Előzetes bejelentkezéssel díjmentesen látogatható László Gyula

tojás patkoló népművész magángyűjteménye. 3262 Markaz, Jókai Mór út 28. (Heves vármegyében Gyöngyöستől 14 km.) <https://markaz.hu> e-mail: lgyula48@citromail.hu

Arámi nyelvhasználat



Maaloula Szíriában Damaszkusztól ÉK-i irányban 56 km-re található erdős hegyoldalba épült szíriai keresztény település, melynek lakói és a közeli Jubb'adin és Bakhah falvakban élők is Krisztus idejében használt ősi arámi nyelvet beszélik. Az arámi nyelv az afroázsiai nyelvcsalád sémi ágához tartozik, a kánaáni föníciai és héber nyelvek rokona. Az Ótestamentumot részben arámi nyelven írták, föníciai betűket használtak. A Bibliában a Dániel könyvében is történik utalás az arámi nyelv használatára, amikor a káldeusok arámi nyelven feleltek Babel királyának kérdéseire. Maaloula nevezetességei: Szent Tekla templom, női kolostor és Szent Tekla szobra.

dr. Csanádi Károly
jogtanácsos, okl. fővállalkozó,
európai uniós kkv-tréner



Kovács Magor Ménrót – órás

„Van új órás Veresen!” – ért el hozzám a hír, ami nekem kapóra jött. Nemrég voltam Gödöllőn és olyan szemtelenül sok pénzt kértek egy elemcsereért, hogy inkább vettem egy új órát. Annak azonban hamar letört a pocke és nem lehetett hordani. Közben a férjem rendelt a Temuról egyet, de abban néhány hónap után lemerült az elem. A tartalék felhúzható Doxa karórám pedig leesett és szétjött. Ott álltam tanár létemre karóra nélkül, ezért nagy örömmel indultam az új helyi óráshoz. Meglepődtem, mennyire fiatal. Megcsodáltam a mikroszkópját és a profi kütyüt, amivel bemérte, pontosan jár-e a leejtett óráim. De ki is ez a fiatal mester?

Mesélj kicsit magadról!

2004-ben születtem, Isaszegen nőttem fel. Az aszódi gimnáziumban végeztem informatika szakon. Utána tűzoltó lettem. Két éve vagyok hivatásos tűzoltó, Gödöllőn szolgálom. Három éve kezdett el mozgatni ez az órás téma. Budapesten jártam a Vályi Órásiskolába. Itt végeztem el az egyéves képzést, majd egy órásmester mellett voltam gyakorlaton. Meghallottam, hogy Veresen nyugdíjba ment az órás, és hogy lenne rá igény, ezért nyitottam itt boltot.

Miért nem a Kosik órás helyén béreلسz?

Egyrészt mert akkor éppen foglalt volt az üzlet, másrészt nekem nagyon magas a bérleti díj.

Hogy tudod a két szakmát összeegyeztetni?

Mivel tűzoltóként 24 órás műszakban dolgozom (utána 48 órát szabad vagyok), ezért az órásműhely nyitvatartása változó. Ha szolgálat után vagyok, akkor délután tudok kinyitni, ha szolgálat előtt, akkor délelőtt. A piac ideje alatt, szerdán és szombaton délelőtt vagyok nyitva – ha a szolgálatom engedi. Ezért az aktuális nyitvatartásról a Facebook oldalamon (Időkovács) lehet tájékozódni vagy fel lehet hívni.

Honnan jött ez az „Időkovács” név?

A barátnőmmel együtt találtuk ki. Jónak tűnt, mivel a családnevem is Kovács. Édesapám amúgy csontkovács Gödöllőn.

Mik a terveid?

Mindenképpen jó lenne főállásban csinálni. Most már előfordul, hogy a nyitvatartási időn kívül is le kell ülnöm dolgozni, de ez le-



Kovács Magor Ménrót

het annak köszönhető, hogy felhalmozódott a szerelni való az órás hiánya miatt és ez lecseng majd. De szándékozom növelni a nyitvatartást.

Miben tudsz segíteni?

Elemcsere, szíjcsere, generál szerviz, ultrahangos tisztítás. A mechanikus órák generál tisztítását 5-6 évente jó elvégeztetni, hiszen lehet olyan elhasználódás, ami csökkenti a pontosságot. Ez olyan, mint egy autónál az olajcsere. Természetesen faliórák szerelését is vállalom.

Okosórát is szerelsz?

Nem, ahhoz programozási ismeret kell, de kvarcórákat szerelek. Annak is megvan a maga bája, más technológia.

Mit tapasztalsz, mennyire hordanak az emberek még órát?

Két véglet van. Van, akinek nincs órája, de akinek van órája, annak több is van. A minap volt nálam egy úr, akinek 45 karórája van.



Mi a véleményed a kínai vagy „Temus” órákról?

Rendeltem kíváncsiságból egy mechanikus órát, de nagyon silány minőség volt, mind a szíja, mind a mechanikája.

Van-e valami tanácsod az óravásárláshoz?

A legfontosabb eldönteni, mi az igényünk. Elegáns, alkalomhoz illő órát szeretnénk, hétköznapi vagy extrém vízállót. Az ár is befolyásoló tényező, egy hétköznapi óra ára 4000-100 000 Ft között mozog.

Te miért nem árulsz új órákat?

Ahhoz főállásúként és fix nyitvatartással kellene dolgoznom, az önkormányzat csak akkor enged kereskedelmi tevékenységet. Ezért vagyok csak órásműhely, de ez idővel változhat. Ha jön valaki hozzám, szívesen adok tanácsot az óravásárláshoz.

Hol találhatnak meg?

A Fő utcán, a Diego mellett, attól balra lévő első ház földszintjén van a műhelyem.

Köszönöm és sok sikert!

Szőke Sarolta





Angol Junior nyelvvizsga eredmény

Az idei tanévben rekordszámú, 75 tanuló vett részt és tett sikeres Junior nyelvvizsgát a 2026. január 17-én a Fabriczius József Általános Iskolában megrendezésre kerülő, államilag elismert, A2 ELTE Origo Junior nyelvvizsgán. Gyönyörű eredmények születtek, diákjaink a vizsga szóbeli részén lenyűgözték a vizsgáztatókat.

Gratulálunk tanulóinknak és felkészítő tanárainknak!



Iskolai elismerés a barokk zenéért

Fülöp Ágoston, a Lisznyay Szabó Gábor Zeneiskola növendéke az I. Kárpát-medencei Országos Barokk Fesztivál és Versenyen ezüst minősítés eredményt ért el!

Felkészítő tanára: Farkas Yuki



Kérjük, amennyiben élni kíván a lehetőséggel, hogy a veregyházi városi fúvószenekar számára adója 1%-át felajánlja, az alábbi adószámon teheti meg.

Veregyház Városi Fúvószenekar Alapítvány

Adószáma: 18724817-1-13

Segítségét, támogatását köszönjük.

Gyönyörű VERKA eredmény a Yettel Prosuli robotikaversenyen

Kákonyi Ábel (10.A) és Hermann Károly (9.A), a Veregyházi Katolikus Gimnázium (VERKA) tanulói az országos döntőbe jutottak a 14 év feletti profi kategóriában.

A másik két csapatunk is szépen versenyzett a kezdő kategóriában – mindössze 8-10 másodperc hiányzott a továbbjutásukhoz. Tagjaik: Szóráth Gábor (9.A), Csapó Kolos (9.A) és Klenk Áron (9.B) valamint Podráczki Arnold (9.C).

Felkészítő tanár: Kecskeméti Sándor.



Nagyszerű Lisznyay Szabó Gábor zeneiskolai siker

Elláné Papp Katalin növendéke, Hajdu Izabella a százhalombattai Regionális Zongoraversenyen a II. korcsoportban Kiemelt Arany minősítést szerzett, továbbá Különdíjat kapott a legjobb barokk mű előadásáért. Elláné Papp Katalin, zeneiskolánk tárnője pedig Tanári Különdíjban részesült!

Gratulálunk tanulóinknak és felkészítő tanárainknak!



MÚLTIDÉZŐ • Szabóné Vank Erzsébet gyűjteményéből



Ünnepség az I. világháborús emlékműnél 1925. március 15-én.
Az emlékművet az első világháborúban elesett hősök tiszteletére avatták fel 1924. november 30-án.
Alkotó: Pásztor János (1881–1945) szobrászművész

VERESEGYHÁZI IRODALMI SZALON A VARGABETŰ KÖNYVESBOLTBAN

Az est főszereplője:
VIRGINIA SOL (Toczauer Júlia) –
veresegyházi író és meglepetésvendége

Beszélgetőtárs:
Farkas Zsolt
középiskolai tanár

Virginia Sol
A BELSŐ VAD
II. Szabadulás

Az irodalmi est helyszíne:
Vargabetű könyvesbolt, Göncz Árpád tér 1.

2026. március 27., péntek, 18 óra

Mindenkit szeretettel várunk!

A VERESI BALETT TÁNCSPORT
bemutatja:

Karibi Nyár A Sziget Varázsa



Előadásaink

április 14. 10⁰⁰ április 15. 15⁰⁰ április 16. 17⁰⁰

Gála előadás: 2026. április 18. 18⁰⁰

Jegyek elővételben vásárolhatók: Takács Andrea +36/20 348 8491
Váci Mihály Művelődési Közp. Veresegyház, Köves utca 14.

Városi Nőnap

Az idei Városi Nőnap ünnepségre március 6-án pénteken 18 órakor került sor a Váci Mihály Művelődési Központban.

Ünnepi köszöntőt mondott Dr. Marik György alpolgármester,

közreműködött Kautzky Armand színművész és Udvarhelyi Boglárka énekművész.

A zenés-táncos interaktív műsor házigazdája Németh Hunor, az M5 televízió szerkesztő-műsorvezetője volt.



Dr. Marik György alpolgármester köszöntötte a hölgyeket



Az est énekművész fellépője, Udvarhelyi Boglárka és Kautzky Armand színművész



Fotók: Hollai Gábor

Ajándék virág a vendégeknek



Kőnig Zsolt képviselő hölgykoszorúban

Tisztelt Hölgyeim, kedves Veresegyházi Asszonyok, Édesanyák, Nagymamák és Fiatal Leányok!

Nőnap köszöntésre gyűltünk ma össze. Azzal kezdem, meg kell mondanom, számomra ez a női egyenjogúság virágkorából származó nap mindig kicsit ellentmondásos nap volt.

Mit élünk meg ezekben a napokban? A természet még csak bontogatja első rügyeit, de a szívünkben már a teljes tavasz virágzik. Túl vagyunk hamvazószerdán, megkezdődött a böjti időszak. Ez hitünk legszentebb időszaka. Negyven nap bűnbánat, böjt és önmegtartóztatás, amikor megalázzuk szívünket, felkészülve Jézus szenvedésére, halálára és feltámadására. Ez a legszebb időszak, amikor elgondolkodhatunk a világban elfoglalt helyünkön. Ahol alázasatok vagyunk, és emlékezünk arra, hogy életünket a valaha adott leghihetlenebb ajándékokra válaszul kell élnünk: Jézus kereszten való életére. És hamvazószerdán alázattal gyűlünk össze, és hamar kapunk a homlokunkra, mint a Megváltó iránti igényünk külső jelét. „Emlékezz arra, hogy por vagy, és porrá leszel.” – Ezt mondja a pap, miközben a keresztet rajzolja a homlokodra.

Ha valaha is létezett „igazságbomba” az egyenlőségről, akkor az itt van. Hamvazószerda – az a nap, amikor a hívők közössége – férfiak, nők, gyermekek, papok, világiak, idősek, fiatalok, gazdagok, szegények, a világ minden tájáról – alázattal hamut hintenek a homlokukra, hogy megmutassák, mindannyian megtörttek vagyunk, és szükségünk van egy Megváltóra. Mindannyian egyenlőek vagyunk.

Tehát túl a filozófiai gondolatokon, ma egy olyan ünnepre gyűltünk össze, amely messze túlmutat a pusztá udvariasságon vagy a virágátadás rituáléján. A mai napon a világ legfontosabb erőforrását: a női lélek erejét, türelmét és pótolhatatlan értékét ünnepeljük.

Ha végignézek ezen a termen, nemcsak arcokat látok, hanem sorsokat, történeteket és azt a hihetetlen munkát, amellyel Önök Veresegyház közösségét nap mint nap életben tartják. Az önkormányzat nevében itt állva nem mehetek el szó nélkül amellett, hogy egy település igazi arcát nem a középületei vagy az útjai adják meg, hanem az az érzelmi biztonság és gondoskodás, amelyet Önök teremtenek meg az otthonaikban és a munkahelyeiken.

A modern világ gyakran elvárja Önöktől a lehetetlent: legyenek sikeresek a hivatásukban, tartsák egyben a családot, neveljenek embert a gyermekeikből, és közben maradjanak mindig derűsek és inspirálóak. Mi, férfiak, gyakran csak cso-

dálattal adózhatunk annak a logisztikai és érzelmi bravúrnak, amellyel Önök ezt a sokrétű szerepet betöltik. Önök a láthatatlan motorjai településünknek: ott vannak az iskolákban, az egészségügyben, a hivatalokban, az üzletekben, és legfőképpen ott vannak minden sikeres férfi és minden boldog gyermek mögött.

Ahogy a magyar irodalom egyik legszebb hangú költője, Juhász Gyula írta:

„Köszöntjük őket, akiknek az arcán

Ott ragyog a jóság, a hűség s a hit,

Kik elviselik az élet ezer harcát,

S megvigasztalják a szív sebeit.”

Ez a négy sor töpontosan ragadja meg a női lét lényegét: a meg nem szűnő jószágot és azt a gyógyító erőt, amely képes összefoltozni a világ ütötte sebeket. Mert a nő nemcsak életet ad, hanem életben is tart. Önök azok, akik a nehéz időkben is tudják, hogyan kell reményt adni, és a legnagyobb öröm idején is tudják, hogyan maradjanak alázasatok.

Ezek a tulajdonságok egyedi és egyéni módon fejeződnek ki és élődnek meg, bármilyen hivatást is válasszanak – legyen az egy ütős üzletasszony, tanár, edző, orvos, anya, szerzetesnő, vagy akár az Egyesült Államok elnöke. És ez lehetővé teszi Önök számára, hogy úgy töltsék be elhívásunkat, ahogyan csak egy nő képes rá. Kedves Hölgyeim!

Ez a mai nap az önöké. Arra kérem Önöket, hogy ezen az ünnepségen – és remélhetőleg az év többi napján is – érezzék azt a mély tiszteletet és szeretetet, amit mi, a közösség vezetői és tagjai érzünk Önök iránt. A virág, amit ma átadunk, csak egy jelkép. Jelképe annak a virágzásnak, amit Önök hoznak a hétköznapijainkba.

Kívánom Önöknek, hogy találják meg a boldogságot a legapróbb pillanatokban is. Kívánom, hogy kapják vissza azt a sok törődést, amit önzetlenül szétosztanak mások között. Legyen az életük tele egészséggel, békével és olyan közösségi megbecsüléssel, amely nemcsak március idusán, hanem az év minden szakaszában körülöleli Önöket.

Köszönjük, hogy vannak nekünk, és köszönjük, hogy Veresegyház az Önök munkája és szeretete által válhat igazi otthonná.

Isten éltesse a Hölgyeket, boldog nőnapot kívánok mindannyiuknak!

Dr. Marik György

20 éves a Verezegyház Katonai Hagyományőrző Egyesület

Idén március 15-én immáron huszadik alkalommal fognak belovagolni az ünnepi rendezvényre a Károlyi huszárokat megjelenítő veresi katonai hagyományőröink.

A jubileum alkalmából a kezdetekről és a jelenről beszélgettünk Vastag Andrással, az egyesület vezetőjével.

Honnan jött az ötlet, hogy katonai hagyományőrzéssel foglalkozzatok?

Tulajdonképpen Dani fiam a „vétkes” az alapításban. Akkoriban még Budapesten laktunk, ám vettünk Tápióbicskén nyaralónak egy régi parasztházat. Egy idő után feltűnt, hogy április 4-én a falu apraja-nagyja ünnepelőbe kiöltözve vonult valahová. Magunk is megnéztük, hová mennek. Ekkor láttuk először az 1849-es tavaszi hadjárat emlékére a katonai hagyományőrök által újrajátszott tápióbicskei csatát. Mindannyiunkat lenyűgözött, de Dani fiam egyenesen közölte, hogy ő is részt akar benne venni. Nem volt mit tenni, 2005-ben, immár veresi lakosként a szomszéd

Kiss Józsi révén elértük, hogy bérelt színházi kellékházban Dani is ott lehetett honvédtüzérként. Ő azonban huszár akart lenni, így kezdtünk gondolkodni páran, hogy mi lenne, ha magunk is beöltöznénk. 2006-ban egyesületet alapítottunk, kellett hozzá 10 fő legalább, így az első taggyűlésen mindannyiunk felesége is be lett nevezve tagnak. A többségük jól fogadta férjeik legújabb örületét.

Miért éppen Károlyi huszárok lettetek?

Székely Tibortól, a katonai hagyományőrző szövetségből jött az ötlet. Károlyi huszárok még nem voltak az országban, meg aztán Fót közelsége adta is a dolgot.

Eddig jó, de honnan lett ruha?

Varrónót találtunk a filmgyárban, viszont az anyaghoz pénz kellett. Így ballagtunk be Pásztor Béla polgármesterhez. Bevallom így utólag, volt benne némi huncutság, ahogy meggyőztük. Az ötlet tetszett neki, pénzben meg akkor döntött, amikor jeleztem, hogy Fót szívesen támogatna minket. Erre mondta, hogy szó se lehet róla, a veresiek veresi huszárok lesznek. Fóti támogatásról persze valójában szó sem volt, de így lett pénz két posztóra, ami Erdélyből érkezett, decemberre az egyesület is bejegyzésre került. A támogatásért cserébe vállaltuk, hogy a veresi március 15-én, a szüreten és október 6-án díjmentesen veszünk részt az ünnepségeken.

Kik voltak az első huszárok?

Kiss Józsi, Serfőző László, Tüske Gyula, Angel Rita, Bárány István és jómagam. Bárány Pisti visszalépése miatt sürgősen kellett még valaki, ez lett szegény Leviczki Tamás, akit a Búcsú téren láttunk meg lovagolgatni. Megkérdeztük, nincs-e kedve beöltözve is lovagolni, azt felelte, hogy miért ne lenne!

Milyen volt az első fellépés?

Kalandos. Március 12-13-án derült ki, hogy nadrag, dolmány van, de a mente még nincs kész. Nagyon komoly huszárok lettünk mente nélkül, csak nadrag-dolmányban. Így 14-én, amikor végre megjött a ruházat, az összes családtag, még a nagymamák is, gombot, szőrmét varrtak. Ez utóbbiból hirtelen csak fehéret tudtunk szerezni, ez egy kicsit mikulásosra sikeredett, nem teljesen korhűre, de összességében úgy néztünk ki, mint egy huszáralakulat. Így vonultunk be 2007. március 15-én a megemlékezésre. Elképesztő sikerünk lett, ami olyan lökést adott, hogy a mai napig kitart a lelkesedésünk.

Rohamtempóban bővült a létszám és a megjeleníthető korszakok száma is.



Előbb lett 3 honvédgyalogos egyenruhánk, majd honvédtüzérek is lettünk ágyúval. 2010-től a 34. sorgyalogezred Napóleon-korát is meg tudjuk jeleníteni, 2014-től pedig az I. világháborús ezredtörténetet is. 2020-ban új korszakként lett 8 kuruc ruhánk is.

Nagyon komoly külföldi szerepvállalásaitok is vannak.

Köszönhetően a pályázati és önkormányzati támogatásoknak, ma már elmondhatjuk, hogy pár apró kiegészítő hiányában is teljesen autentikus ruházattal és felszereléssel, korabeli alakzati és viselkedési mintákkal tudunk megjelenni a rendezvényeken. Ennek köszönhetően mind belföldön, mind külföldön szívesen hívnak minket megemlékezésekre, csatajátékokra, sőt filmforgatásra is. A teljesség igénye nélkül voltunk Austerlitzben, Lipcsében, Franciaországban, Olaszországban, Ausztriában és természetesen a Felvidéken és Magyarországon is számtalan helyszínen.

Hányan fordultak meg az egyesületben az elmúlt évek alatt?

Sajnos többen meghaltak már a tagjaink közül, de ezen tragédiákon túl is természetes a cserélődés költözés, családi okok miatt is, hiszen mindez kötelezettségekkel is jár. 15 huszár fordult meg köztünk, most 6-7-en vagyunk huszárok. Az egyéb alakulatokkal együtt nagyjából 70-en fordultak meg nálunk, most 30 körül van az összlétszám.

Oktatási tevékenységet is folytattok.

Élő történelemórákat tartunk iskolákban és óvodákban, gyakran kitelepülünk a városi rendezvényekre, ahol a teljes repertoárt bemutatjuk, illetve az önkormányzattól kapott tanyákon és parasztházunkban is szervezünk kiállításokat, programokat. Csatlakoztunk az országos Hadapród Programhoz, az elmúlt évben 8 iskolában jártunk kétszer is. 2024-től tagjai vagyunk a Centenárium Hadtörténeti Egyesületnek is, ami újabb lehetőségeket nyit ezen a téren. Pályázatokból többször eljutottunk külföldi, de magyar hadtörténeti vonatkozású helyszínekre, ide iskolásokat is viszünk magunkkal. Legemlékezetesebb talán a 2018-as Doberdó-Isonzó túránk volt.

Mik a további terveitek?

Nagy álmunk, hogy eljussunk Limanovába, az első világháborús magyar csatatérre. Folyamatosan fejleszteniünk kell a felszereléseket, a Parasztportán katonai kvartélyházat rendeznénk be. De mindezekon túl is tele vagyunk ötletekkel, tervekkel. Szeretettel várunk minden érdeklődőt, akár tagként, akár pusztán a magyar katonai hagyományok iránt érdeklődő látogatóként a rendezvényeinken.

Kovács Péter



Zeneiskolai Jótékonysági Tanári Hangverseny

2026. 02. 20-án az Innovációs Centrum dísztermében rendeztük meg a hagyományos, az idén is hatalmas érdeklődésre számot tartó zeneiskolai Jótékonysági Tanári Hangversenyt.

A zenepedagógusok aktív zenei tevékenysége iránt érdeklődő növendékeken, szülőkön, családtagjaikon és a klasszikus zenét (is) kedvelőkön kívül a rendezvényt szép számmal megtisztelték jelenlétükkel meghívott vendégeink: a szakmai vezető Dunakeszi Tankerületi Központ részéről, Veresegyház város polgármestere, a város képviselő-testületének tagjai, a partneriskolák és intézmények vezetői, valamint támogatóink képviselői.

Különleges összeállítású műsorról készültünk az idei hangversenyre: több, kevésbé ismert zeneszerző művével és meglepetésekkel a könnyűzene műfajából is. A koncert, a zenetörténészek által a legjelentősebb modern kori horvát zeneszerzőként említett zeneszerzőnő, Dora Pejacevich késő-romantikus, zongorás vonóskvartettjével indult, autentikus kalotaszegi magyar népzenevel, majd a népzene új kontextusba helyezett, Kókai Rezső XX. századi zeneszerző által a modern művészettel ötvözött kompozíciójával (Négy magyar tánc/2., Népi tánc tétel) folytatódott. Ének-fuvola-zongora trió szólaltatott meg egy gyönyörű, dalba öntött fohászt (Fogolyének), melyet egy rendkívül virtuóz szaxofon koncertszóló, majd a fuvola repertoár meghatározó darabjait komponáló Doppler Ferenc művei közül a Duetto Hongrois követett.

Izgalmas érdekesség, zenei unikum, egy, a zulu kultúrában gyökerező tradicionális dél-afrikai ének, a Siyahamba kórusmű volt az átvezető híd a nem könnyű, de annak nevezett műfaj irányába. A jazz műfajában korszakalkotó, minden idők legnagyobb szaxofonosa,



Fotók: Veréb József

Bacsa Gabriella

Charlie Parker egy klasszikusa, a sokak által feldolgozott Donna Lee című standard következett gitártanáraink előadásában, majd a pillanatnyi zenei gondolatok, azaz az improvizáció világába latin ritmusokkal utaztattak bennünket iskolánk ritmushangszer-virtuózai. Az akkordikus tanszak tanárai, gitárosok és ütösök közös előadásában élvezhettük Stevie Wonder egyik slágerét, a Isn't she lovely címűt.

A műsor végének közeledtével a nagy létszámú együtteseké volt a színpad. Quincy Jones: Soul bossa nova slágerét a tanári fúvós formáció Szellinger Tamás kollégánk hangszerelésében adta elő. Utolsó műsorszámunkkal klasszikus keretbe helyeztük a hangverseny műsorát. A tanári zenekar a XX. századi komolyzene egyik kiemelkedő alakjának Aram Hacsaturjának örök klasszikusával, a Kardtáncsal zárta a hangversenyt.

A közönség nem fukarkodott a tetzésnyilvánítással; vastappsal, jókedvű hangadással üdvözölte mind az ismeretlen műveket, mind pedig a már ismert, népszerű dallamok előadását, addig-addig kitartva a tapsot, amíg elérte a zenészeknél a népszerű Kardtánc ráadását is!

A rendkívül jó, egy pillanatra sem lanckadó hangulatú hangversenyen mind a zenészek, mind a közönség nagyon jól érezte magát!

Bacsa Gabriella igh.



**AZ ALAPÍTVÁNY
SZÁMLASZÁMA
MEGVÁLTOZOTT!**

**SZINKÓPA
ALAPÍTVÁNY**

Erste Bank:

11600006-00000002-04740469

Rád
hangolva.



Liszt Ferenc
Szabó Gábor
Alapfokú
Művészeti
Iskola





2112 Veresegyház, Nap utca 14/A



Lisznyay
Szabó Gábor
Alapfokú
Művészeti
Iskola

Rád
hangolva.

V. VERESEGYHÁZI FESZTIVÁL

magyar zeneszerzők műveiből



2026.
ÁPRILIS
24-25.

P / Szo

Helyszínek

Lisznyay Szabó Gábor AMI
2112 Veresegyház, Nap utca 14/A

Szabadidős és Gazdasági Innovációs Centrum
2112 Veresegyház, Göncz Árpád tér 1.

Belépés

Díjtan

A közönség visszakövetelte: megújulva tér vissza a Csoportterápia a Veres 1 Színházba

A nézői nyomásnak engedve, a Veres 1 Színház felújított formában tűzi ismét műsorra a kortárs magyar musicalirodalom egyik legsikeresebb darabját. A Csoportterápia március 18-tól, parádés szereposztással várja mindazokat, akik készen állnak egy sírva nevetős közös analízisre.

Három férfi és három nő érkezik csoportterápiára egy esős csütörtök délutánon a Piróth Gyula Művelődési Ház II/6-os termébe. Minden adott lenne a gyógyuláshoz, csupán egy apróság hiányzik: az orvos. A várakozás kényszerű percei azonban hamarosan váratlan fordulatokba csapnak át.

Hét éve mutatta be a Veres 1 Színház a Bolba Tamás, Galambos Attila és Sente Vajk által fémjelzett „mjuzikelkámedit”, amely a pandémia után lekerült műsorról, de most minden abszurd helyzetével együtt visszatér a repertoárra, hogy bizonyítsa: a nézői nyomásnak van ereje, és hogy a nevetés a legjobb terápia.

A kortárs magyar musicalirodalom egyik legsikeresebb darabjának titka Venyige Sándor szerint: amit az élénk tartott



dolgozták fel. Mint a jó terápia esetében, a darab végére a nézők is egy csoportban találják magukat: az emberi esendőség épp aktuális 300-500 fős csoportjában.”

Tasnádi Csaba rendezésében, **Bakó Gábor** koreográfiáival új helyszíneken és új szereposztásban is várja a közönséget márciustól a Csoportterápia. Orvos híján a színpadon egymást – és a nézőket is – kezelik: **Molnár Gyöngyi**, **Bálint Ádám**, **Balázs Andrea**, **Fejes Szandra**, **Kokas Piroška**, **Dósa Mátyás**, **Krajnik-Balogh Gábor**, **Tarlós Ferenc**, **Nagy Balázs**, **Harna Péter**, **Fésűs Nelly** és **Csáki Edina**.

Az előadás a március 18-i, veresegyházi újra bemutatót követően tavasszal látható lesz Budapesten, Szentendrén, Győrben, Miskolcon, Debrecenben és Szolnokon is.

görbe tükörben látunk, rendkívül szórakoztató. „A felépítése egyszerű: pszichológiai alaptípusokat mutat be, amelyek lefedik a társadalom összes defektusát” – fogalmaz a Veres 1 Színház igazgatója. A darab nem csupán szórakoztat, de finom pszichológiai játékot is űz a nézővel. Ahogy Venyige Sándor kiemelte, a humor és a zeneiség intelligens ötvözete különleges közösségi élményt teremt: „A néző nevet, de közben ráismer a furcsaságainkra. Persze soha nem a magunk defektjeire gondolunk, hanem a mellettünk ülőére... Szóval felismerjük, hogy nem vagyunk azonosak, hiba mindenkiben van, és ez így van jól. Mindezt az alkotók ízlésesen, pimaszul, szikrázó humorral



Bővebb információ: <https://veres1szinhaz.hu/csoportterapia/>



Arcok a városból – Papp Zsuzsanna Anna festőművész

Az önkifejezés öröme

2025. október 31-én találkoztunk első alkalommal a veresegyházi Veres Art Galériában Papp Zsuzsanna Anna festőművész munkáival a művésznő egyéni kiállításán. Ahogy beléptem a kiállítótérbe egy pillanatra elbizonytalanodtam: jó helyen járok én? Mert nemcsak a festmények színes kavalkádja fogadta az ide betérőt, hanem az alkotó egyéniségének kisugárzása is körülölelte a tér atmoszféráját. S bizony idő kellett, hogy befogadja az ember a látottakat. Hónapok teltek el a következő találkozásig, természetesen a kiállítótérben beszélgettünk Papp Zsuzsannával a művészetről, az alkotás örömről, mindarról, ami a tehetséges fiataalt a művészet világába inspirálta.

Az önkifejezés megvalósulása a festőművész munkáiban általában a színek kavalkádján keresztül vezet. Hogyan tudta önmagát megtalálni az alkotás folyamatában?

Az alkotás iránti vonzalmam gyerekkoromtól kezdve jelen van az életemben, már egészen kis gyerekként, ha papírt és ceruzát kaptam mindig elcsendesedtem. Ez a belső csend azóta is velem van, festés közben számomra megszűnik a külvilág zaja és teret kap az őszinte figyelem. Számomra a művészet az önkifejezés eszköze, legyen az tánc, vagy zene vagy éppen a képzőművészet. Közel áll hozzám a hagyományőrzés, elsősorban a néphagyományok, a magyar hímzés világa, a motívumok vászonra álmódása, végső soron ebben tudtam megtalálni önmagam. Festek amikor boldog vagyok, de festek akkor is, amikor a szomorúság kerülget. Végeredményben az érzéseimet és megéléseimet viszem fel a vászonra. Az alkotáshoz nemcsak inspirációra, hanem egy biztos háttérre is szükségem van. Férjem csendes támogatása és a hite abban, amit csinálok meghatározó része annak az útnak, amelyen járok. **Festményeinek többségén hímzés motívumok is láthatóak. Hogyan kapcsolódnak a virág és a madár motívumok az alkotásainak témájához? Mit kíván ezzel kifejezni?**



Papp Zsuzsanna Anna

Munkáimban a hagyomány és a kortárs szemlélet találkozását kutatom. Számomra a néphagyomány tárgyiasult emlékei nem pusztán múzeumi tárgyak, hanem élő örökség. Olyan kollektív vizuális emlékezet, amely ma is képes megszólítani az embert. Munkám központi eleme a magyar népi hímzés motívumvilágának újraértelmezése – például női portrékkal összekapcsolva teremt vizuális hidat – múlt és a jelen között. Vallom, hogy ha a népi motívumok kortárs női arcokkal és tekintetekkel találkozhatnak, akkor személyes történetek, érzelmi állapotok „kelnek életre”. Jó példa erre a kiállításon jelenleg is látható egyik nagy méretű feszített vászon festményem, a Kék kalapos hölgy.

A szemlélő – a képzőművészet iránt érdeklődő ember – általában milyen érzelmi hatások alá kerülhet egy-egy festményének megtekintésekor?

Tavaly októberben volt az első önálló kiállításom, kissé tartottam tőle, hogy vajon hogyan fogadja majd a közönség? A sok elismerés, mosoly és kedves szó a várakozásaimat teljesen felülmúlta. Én annyi szeretetet és dicséretet kaptam, hogy szinte megszedültem, látván az embereket ahogy megállnak egy-egy festményem előtt, nézelődnek és beszélgetnek. A festményeim elindították a párbeszédet, ez nagyon jólesett.

Kérem, mutassa be a Fess-Veres-Élmény-festő stúdiót. Milyen céllal hozta létre?

Gyakran találkoztam azzal a mondattal, hogy az emberek többsége azt mondja magáról: „én nem tudok festeni”. 2018-ban a stúdiót azért hoztam létre, hogy ezt a tévhitet eloszlassam, mert valahol mindenkiben ott rejlik a tehetség csirája, csak hagy-ni kell kibontakozni. Itt ebben a családias, ítélkezéstől mentes közegben, mint művészeti instruktor lehetőségem nyílik a résztvevők számára átadni az alkotás örömét. Sajnos a koronavírus-járvány idején szüneteltetni kellett a munkát, de később újra indulhattunk. Jelenleg a Sport utca 2. szám alatt tartom a kiscsoportos, családias jellegű foglalkozásokat heti egy alkalommal. **Több itt élő ember vallja, hogy Veresegyház befogadó, a művészetet, a kultúrát támogató város. Mióta él itt, és a festészetén kívül mivel foglalkozik még?**



Ősrobbanás



Szaffi



Kék kalapos hölgy

Életem kiemelkedő helyszíne a város, szüleimmel tízéves koromban költöztünk Veresegyházra, gyakorlatilag itt töltöttem a gyermekkoromat, itt dolgozom és alkotok a mai napig is. Mindenképpen meg kell említenem, hogy az eddigi pályafutásom egyik fontos mérföldköve a Veres Art Galériában megrendezett első önálló kiállításom volt. Az itt kapott szeretet és nyitottság

mélyen megérintett, megerősített abban a hitben, hogy az általam választott út helyes, mert ez a kiállítás is azt bizonyította, hogy a művészet élő kapcsolatot tud teremteni az emberek között. Férjemmel közösen két gyönyörű veresegyházi étterem része az életünknek, itt az üzemeltetésen kívül olyan feladatok is megtalálhatók, mint az esküvői szervezés, az esküvői egyedi dekorációk kivitelezése. Budapestről és környékéről is jönnek hozzánk, előfordult már az is, hogy éves szinten 80-100 menyasszonnyal is beszélgettem. Elmondhatom magamról: itt van a városban a munkahelyem, a festés pedig a szerelmem.

Mik a további tervei?

Nemcsak olyan festményeket szeretnék készíteni, amelyek szép, esztétikai alkotások, hanem ezen túlmutatóak, elgondolkodtatóak. További terveim között szerepel egy állandó kiállítótér létrehozása, erre jó lehetőséget adnak az éttermeink, így a képzőművészet a hétköznapokban is jelen lehet ebben hangulatos közegben. Céлом, hogy a munkáim ne csupán alkalmi eseményként jelenjenek meg, hanem élő, állandó kapcsolódási pontként láthatóak legyenek az emberek mindennapjaiban. Ilyen lehet például a különböző vállalkozások termékein való művészi megjelenés is.

Veréb József



Arcok a városból Jóna-Kertész Dóra, jógaoktató

Bár közgazdászként diplomázott, azóta nagy utat járt be Jóna-Kertész Dóra, az OM Mommy megalapítója. A háromgyermekes édesanyjának már egy teljes jógacsomag van a tarsolyában, kisebb-nagyobb babáknak és mamáknak egyaránt tart órákat Veresegyház szívében, egy indiai pap és jógamester által felszentelt helyen, a FitoTraining Életmód Stúdióban, ahol március végén családi nap is várja majd az érdeklődőket.

Hogyan emlékszel vissza a gyerekkorodra?

Újpesten nőttem fel, a mozgás szeretete hat éves korom óta jelen van az életemben. 16-17 éves koromig táncoltam, egy aerobicktatói képzést is elvégeztem. Közgazdászként diplomáztam, idegenforgalom és szálloda, valamint egészségügyi szakirányon, olasz és angol nyelven. Bármerre vitt az élet, jól jött a nyelvtudás, legutóbb például a tradicionális jógaoktató képzésen egy indiai jógamester tanított – angolul. Főiskola után recepciós és Guest Relation Manager lettem egy szállodában. Amikor megszülettek a gyermekeim, már nem tudtam visszamenni oda három műszakban. Utána jött a válásom, és ennek kapcsán ismerkedtem meg a jógával. Egyik válás sem egyszerű és tudtam, hogy kell valami, ami átlendít ezen a nehéz életszakaszon. Az első jógaórámról a Hatha Jóga Stúdióban került sor Varga Il-dikónál, akinek mindig hálás leszek.

Mikor született meg a FitoTraining Életmód Stúdió?

2020 őszén a Veresegyházi Tavak körül sétálva fogalmazódott meg bennem, hogy itt szeretném újramegépíteni az életem az akkor öt és négy éves gyermekeimmel, és ide is költöztem a Jókai utcába, egy picike lakásba. Már akkor kinéztem ezt az üzlethelyiséget. Akkoriban a Kisfüge bérelte, én pedig még egy angol cégnél dolgoztam, mint pénzügyi vezető. 2022-ben megismerkedtünk a férjemmel, akivel egy év múlva házasságot kötöttünk. 2023 októberében váratlanul elbocsájtottak, de két nap múlva fölhevített a közös képviselő, hogy kiadónak vált az üzlet. Nincsenek véletlenek, ugye? Gyorsan kivettem, mert azon a nyáron elvégeztem a Sarasvati Alapítvány-, Jóga-, és Oktatási Központban a kismama és baba-mama jógaoktató képzést azzal a szándékkal, hogy majd milyen jó lesz kismama jógát tartani, amikor várandós leszek. Így is történt, Rozival a pocakomban tartottam heti hat kismama jógát: igazi zen baba lett, ugyanis a várandósságom alatt a Sarasvati ösztöndíjprogramjának keretében a tradicionális jógaoktató képzést is elvégeztem.

Mikor lehet látogatni az említett foglalkozásokat?

Szerdánként háromnegyed tíztől háromnegyed tizenegyig van nagybabás, fél kettőtől háromig kisbabás jóga, végül kismama jógával zárom a napot, tizenhét órától tizenhét harmincig. Péntek reggel kismama jógával kezdünk, majd fél kettőtől van egy délutáni nagybabás jóga csoport. A kisbabás jógát 6 hetes kortól 8 hónapos korig ajánlom, utána pedig két éves korig a nagybabás jógát. Mondókázunk és énekelünk, ezek ugyanis fejlesztik a beszéd és nyelvi fejlődést, valamint a mozgásfejlődést, a finommotorikát. Március 20-tól indul majd egy 4 alkalmas ájurvédikus babamasszázs képzés pénteken délelőttönként 10 órától. Ez egy varázslatos utazás lesz a babáinkkal, mert az ájurvéda módszernek létezik egy olyan elemzése, amellyel megállapítható, ki milyen testtípus, illetve milyen személyiség, és ennek



Fotó: 4K Media Studio

megfelelő olajjal masszírozzuk át a babákat. Az eseményt egy kis pocakfürdővel zárjuk. Ennek az a legfőbb célja, hogy megtanuljunk odafigyelni a kicsik rezdüléseire. Az érintés terápiás jellegű számukra, növeli a bizalmat, az érzelmi biztonságot.

Jól gondolom, hogy szemléletváltás is tartozik a jógacsomaghoz?

Igen, mindenképpen. A jógában az a legnehezebb, ugyanakkor a leghasznosabb is, hogy megtanuljunk odafigyelni a testünkre, intuíciónkra. Amikor az ember elsajátítja ezt a befelé figyelést, azt tapasztalja, sokkal jobban tud döntést hozni egy-egy helyzetben, vagy könnyebben rátalál a megoldásra.

Mostanában éppen egy családi napra készülsz, ahol az érdeklődők ízelítőt kaphatnak a rendkívül sokrétű tevékenységedből. Mire lehet számítani?

Arra szeretném majd felhívni a figyelmet, hogy a jógát bármilyen formában be lehet építeni a mindennapi életünkbe. A jógikus életmód ugyanis kialakítható, ha reggelenként légzőgyakorlatokat végzünk. Be fogom mutatni, hogyan lehet elindítani a napot, vagy miképp tudunk együtt jógázni a babával, egy játékos foglalkozás keretében. Mivel természetgyógyász-fitoterapeuta végzettségem is van, hiszek a fűben-fában orvosság elvében, úgyhogy mindig eszemre próbálom összerakni azt az egészségcsomagot, melynek segítségével a természet energiáját bevitethetjük a szervezetünkbe. Ennek fényében beszélni fogok az ájurvédikus teák használatáról és rávilágítok, mennyiben térnek el a magyar gyógynövény teáktól. Mesélek majd egy olyan itálról, amely rendszeres fogyasztás esetén serkenti a sejtek glutation termelését. Amikor a szervezetünkben megfelelő ez a bizonyos glutation szint, akkor számos betegség megelőzhető a kicsiknél, például nagymértékben támogatja az idegrendszeri fejlődést, a későbbiekben pedig tanulási nehézségek vagy koncentrációzavar esetén is segíthet. Mindenkit szeretettel várok március 28-án szombaton 15-17 óra között a FitoTraining Életmód Stúdióban, az Erős Anya, Egészséges Család eseményre.

Márkus Judit

Veszélyes életmód Anorexia a halálos koplalás

A fejlett, jóléti társadalmakban egyre gyakoribb az anorexia, ami tulajdonképpen egy pszichés betegség. Az anorexia nervosa a táplálkozási zavarok egyik alapvető súlyos típusa. Az anorexiás személy túl kövérnek látja magát még akkor is, amikor normális a testsúlya. Miben nyilvánul ez meg? Szokatlanul, idegenszerűen viselkedik az étkezésnél. Méricskéli az ételeket, egyre kisebb adagokat fogyaszt és a végeredmény: a brutális fogyás.

Napjainkban egyre gyakoribbak a csontsovány fiatalok, már a 15-20 éves lányok körében is. Amikor először találkoztam ezzel a jelenséggel nagyon meglepődtem. A házunk szomszédságába új lakók érkeztek, láthatóan jó módú házaspár, egy gyerekkel. Egy idő után arra lettem figyelmes, hogy a szomszédasszonnyal valami nincs rendben. Hétről hétre soványabb lett, először jól állt neki a karcsúság, de később már kórosan sovánnyá vált. Az ember ilyenkor mire gondolhat: szegény biztosan beteg. Mint kiderült, Katalin lányként mindig is vékony volt, de egy idő után elkezdett asszonyosodni. Félt, hogy elveszti barbibabaságát, ezért a napi kalóriabevitelt 1000 kilokalóriára (kcal) csökkentette, mert meg akart felelni a „sovány eszményképnek” – így kezdődött nála az anorexia. Beszélgetésünk során elmondta: Túl kövérnek tartom magam, ezért igyekszem lefogy. Pedig ekkor egyáltalán nem volt kövér, sőt határozottan állíthatom: ijesztően sovány volt.

Egy alkalommal a házunkon dolgozó mesterek a régi cserepeket készültek leszedni a tetőről. Gábor, az ácsmester egyszer csak elélem állt: Veréb úr kérem, szóljon már a szomszéd hölgynek, hogy álljon el az autójával, mert félok, hogy egy-két cserép áthullik az udvarukra, én nem merek szólani, mert ez a nő olyan rémisztő. A későbbiekben mi történt Katalinnal, azt nem tudom. A házukat eladták és elköltöztek.

Mi lehet – elsősorban a nők körében – az anorexia okai?

Miért diétáznak a serdülő lányok? Mi húzódhat meg a háttérben? Nem olyan egyszerű a válasz, mert a betegség kialakulásában számos egyéni és családi tényező játszik szerepet, de nem hagyhatjuk ki a társadalmi ráhatásokat sem. Vegyük mindjárt például a médiát, az internetes hirdetéseket, reklámokat, ahol gyakran irreális szépségideálokat mutatnak, melyeket főleg a fiatal korosztály követni szeretne. A kereskedelmi TV adókon futó reklámok az egészséges ételeket, a diétás fogásokat és a fitness recepteket ömlesztik éjt nappallá téve kihagyhatatlanul. A televízióban lépten nyomon szembe jönnek a lehetetlenül karcsú hölgyek. Az egyik TV csatornán az időjárás-jelentést kivétel nélkül vékony derekú hölgyek vezetik. Minden egyes nap más ruhában. Csak akkor szembesül a néző a valósággal amikor a ruha nem takar eléggé és bizony a karok és a térdék mindent elárulnak: csontosak, véznák, nem szépek. Sok fiatal lány nem így látja, ők kövérnek tartják magukat, akkor is, amikor a tükörben már egy beesett arcú, igen sovány önmaga néz vissza rájuk. Ezt nevezzük megváltozott testképnek, innen eredeztethetők a fogyást célzó különböző cselekedetek: az önéheztetés, étvágycsökkentők



fogyasztása, hashajtó használata, a hánytatás vagy éppen a túlzott sportolás.

Mik az anorexia fő tünetei?

Első helyen állnak az önértékelési zavarok, az elhízástól való félelem, a fogyást célzó cselekedetek, ezt követi a látványos testsúlycsökkenés, majd a szédülésszerű rosszulletek, a fáradékonyság, a hormonális zavarok, a menstruáció elmaradása stb. Beáll a személyiségkép változás: frusztráció, kényszeresség, szorongás az érzelmek kerülése. Az eddig kiegyensúlyozott életvitelű, csendes fiatal önféjűvé, dacossá, zavarodottá, zaklatottá válik.

Hogyan fordítható vissza az anorexia?

Mindenképpen még időben fel kell keresni a megfelelő szakembert, mert a súlyos anorexiában szenvedőknél az agy működésében van az ok, mondhatjuk úgy is: az agy éhezési üzemmódban működik. Az anorexiás személy nincs kellőképpen tisztában az éhezés következményeivel, annak súlyosságával. A betegre nem hatnak az érvek, a szeretet önmagában kevés. Ezért fontos az orvoshoz való fordulás, ahol a diagnózis felállítása beszélgetés keretén belül elsősorban pszichiáter részéről történik. Majd ezt követik a labor és az EKG vizsgálatok, rendszeres testsúlymérés elvégzése. Az idő előrehaladtával a fogyás megfelelő orvosi (súlyos esetben például kórházi intenzív osztályos) kezelés mellett is igen nehezen fordítható vissza.

Nemrég Budapesten, az adventi vásár forgatagában találkoztam egy régen látott ismerőssel, egy három gyermekes édesanyával. Rövid beszélgetésünk során szóba került a család, a gyerekek hogyléte. Könnyes szemmel mesélte a nagyobbik lányának az anorexiás esetét. Azt, hogy mérhetetlenül le van fogyva a gyerek, az orvosok sem tudnak mit kezdeni vele, mert nem hallgat a jó szóra, önféjű, makacs, akaratos és napról-napra soványabb. Pedig milyen egészséges szép lány volt. Nagyon sajnálom az anyukát, mert tudom, hogy mindene a családja, a három gyermeke.

Az anorexia megelőzéséhez elsősorban „szemléletváltás” szükséges a média, a tömeg tájékoztatás és a közoktatás aktív részvételével. Kíváncsinos lenne, hogy a sajtó és a közösségi média oly módon segítse ezt a folyamatot, hogy ne sugalljon torz eszményképet a soványságról, az oktatási intézmények pedig tájékoztassák a diákokat az evészavarok lehetséges veszélyeiről.

További információ: <https://egeszsegvonal.gov.hu/egeszseg-a-z/a-a/anorexia-nervosa.html>

Veréb József

A stressz okozta fejfájás: az úgynevezett tenziós fejfájás

Több mint 200-féle különböző fejfájástípus ismert, melyek közül a tenziós fejfájás, a migrén és a cluster fejfájás a leggyakoribb. Ez a három úgynevezett elsődleges (primer) fejfájás, ami azt jelenti, hogy háttérükben nem áll más betegség. A tenziós fejfájás és a migrén teszi ki a fejfájásos esetek 90%-át.

A tenziós fejfájás jellemzői:

- kétoldali
- tompa
- „szorító”, „abroncsszerű” érzés,
- enyhe-közepes erősség
- nem lüktet
- általában nincs hányinger.

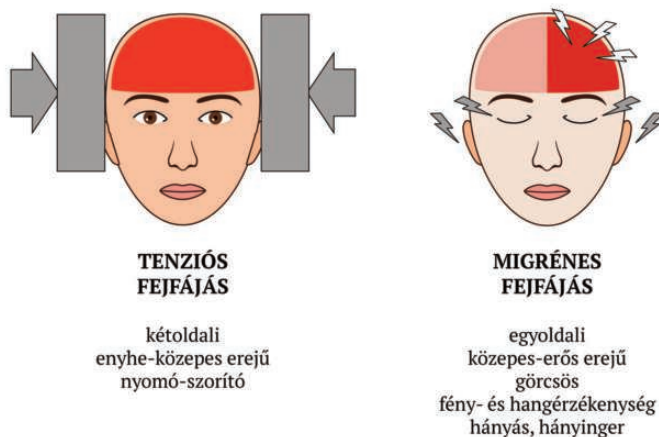
Ez a fejfájástípus a leggyakoribb, a migrén „előszobája” lehet.

A stressz a szervezet természetes reakciója, amikor valamilyen kihívással, veszéllyel vagy túlterheléssel találkozunk. A stressz „készenléti állapot.” A test ilyenkor úgy reagál, mintha „harcolni vagy menekülni” kellene. Emelkedik a pulzus, gyorsul a légzés, nő az izomfeszülés stresszhormonok (például kortizol, adrenalin) szabadulnak fel. Egy biztos, meg kell próbálni küzdeni ellene, hiszen az evolúció üzenete is ez: Harcolj, vagy menekülj!

De mi is a stressz valójában?

Általános értelemben akkor beszélünk stresszről, amikor az fizikai vagy pszichológiai jóllétünket veszélyeztető eseményekkel szembesülünk. Kétféle stresszt különböztetünk meg: rövid távú (akut) stresszt és a hosszú távú (krónikus) stresszt. Ezek az események a stresszorok, és a test ezekre adott válaszai a stresszreakciók. Elég különbözően reagálunk a stresszkelte eseményekre. Vannak, akiknél súlyos pszichés és testi problémák jelentkezhetnek, míg mások ugyanezeket az eseményeket könnyen átvészelik. Napjainkban „tartós idegesség” vagy „folyamatos feszültségnek” is nevezik.

A stressz a nyak, a vállak és rágóizmok megfeszülésével jár, aminek gyakran fejfájás a következménye. A fájdalom szervezetünk önvédelmi reakciója, amely azt jelzi, hogy figyelniünk kell a bennünket érő káros hatásokra. Stressz következményeképpen a szervezet stresszhormonokat választ el, amelyek riadókézfűzésben tartják a szervezetet felkészítve a menekülésre vagy a „harcra”: adrenalin, noradrenalin és kortizol. Ezen hormonok növelik a pulzusszámot és a vérnyomást, hatásukra – elsősorban a fej, a nyak és a vállak területén lévő – izmok megfeszülnek. Mindezek pedig együttesen járulnak hozzá a fejfájás kialakulásához.



Ha a stressz tartósan fennáll, annak következtében egy sor egyéb olyan változás játszódik le a szervezetben, amely ugyancsak hozzájárul a fejfájás jelentkezéséhez, illetve súlyosbodásához.

A megfeszülő izmok nyomást gyakorolnak az idegekre és a vérerekre, alvászavarok lépnek fel, alváshiány nyal társulva az agy nem tudja kipiheenni magát, annak egyik következménye a fejfájás. A negatív pszichés hatá-

sok felerősítik a fájdalmat, csökkentik a fájdalomküszöböt, közvetetten a viselkedésben is változások állhatnak be, például több koffein- és alkoholfogyasztás, rendszertelen étkezések, túl sok édesség fogyasztása. Férfiakra különösen jellemző az éjszakai fogcsikorgatás: a két fogsor nagy erővel történő összeszorítása is a stressz egyik következménye, ami miatt a fogzománc lekophat, állkapocs diszfunkció alakulhat ki, az érintettek reggel fejfájásra, állkapocstáji fájdalomra ébredhetnek.

Mit tehet a stressz kiváltotta fejfájás ellen?

Ne vállaljuk túl magunkat! Tartsunk a nap folyamán rendszeresen pihenőket. Lehetőség szerint csökkentsük a képernyők előtt töltött időt!

Tanuljunk meg nemet mondani és húzzunk határokat! Sajátítsuk el és alkalmazzuk a relaxációs technikákat! Sokat segíthet a progresszív izomlazítás, a légzőgyakorlatok, a mindfulness és az autogén tréning vagy a meditáció és a jóga.

Sportoljunk rendszeresen. Az állóképességet javító mozgásformák, mint a futás, úszás, kerékpározás, túrázás, különösen előnyösek. A rendszeres edzés csökkenti a kortizolszintet is. Ügyeljünk a rendszeres folyadékpótlásra. Egészséges embereknek naponta 1,5-2 liter folyadékot javasolt meginniük, fizikai aktivitás és hőség mellett ennél többet.

Fontos tudni! Havi 10 alkalomnál többször ne vegyen be fájdalomcsillapítót, kivéve, ha orvosa másként javasolja! Sose lépje túl a betegájékoztatóban ajánlott dózist! Ellenkező esetben a fájdalomcsillapító túlzott használata is okozhat fejfájást, függőséget és sok egyéb mellékhatást! Ha 50 éves kor felett új típusú fejfájás jelentkezik vagy gyakran jelentkező és/vagy erős fejfájás esetén mindenképpen forduljon orvoshoz, hogy a háttérben álló okokat feltárják és megfelelő kezelésben részesülhessen!

Győry Rita

Fitten Veresen Sportkör vezető edzője

E-mail: fittveres@gmail.com

Erő, közösség, egészség – egyre többen választják a girja edzést városunkban

Az elmúlt években egyre többen ismerték fel, hogy az egészség nem magától marad meg. A munka, a család, az ülő életmód és a stressz mind olyan tényezők, amelyek hosszú távon komolyan befolyásolják a közérzetünket és a fizikai állapotunkat. A kérdés nem az, hogy szükség van-e mozgásra, hanem az, hogy milyen formában építjük be a mindennapjainkba.

Veresegyházon egyre népszerűbb a **Spartan Girja (kettlebell) edzés**, amely egyszerre fejleszti az erőt, az állóképességet és a koordinációt. A módszer különlegessége, hogy nem elszigetelt izomcsoportokat dolgoztat meg, hanem az egész testet komplexen terheli, miközben kiemelt figyelmet kap a helyes technika és a gerinc védelme.

A foglalkozásokon minden korosztály megtalálja magának, hogy miért érdemes legközelebb is eljönni. 30-50 év közötti résztvevők éppúgy megtalálhatók, mint a 60 év felettiek. Ez nem véletlen. A szakirodalom szerint **az ellenállásos – azaz súlyzós vagy saját testsúlyos – edzés kulcsszerepet játszik az izomtömeg és a csontsűrűség megőrzésében, az egyensúly javításában, valamint az anyagcsere egészséges működésének fenntartásában.** Ezek a tényezők idősebb korban különösen fontossá válnak. Az edző, Mátyás Dezső jó példa erre: 60 év felett is aktív, sportos életet él, és nemcsak tanítja, hanem nap mint nap gyakorolja is azt, amit képvisel. Sokan éppen emiatt érzik hitelesnek a közösséget. Itt nem kirakatomegoldásokról, hanem következetes munkáról van szó. Az edzések hangulata egyszerre fegyelmezett és közvetlen. A kezdők fokozatosan, személyre szabott terheléssel kapcsolódhatnak be, így azoknak sem kell tartaniuk, akik hosszabb kihagyás után térnének vissza a mozgáshoz.

A girja edzés nem csupán fizikai aktivitás, hanem **közösségi élmény** is. A résztvevők egymást motiválják, támogatják, és



sokak számára ez a közeg jelenti azt a pluszt, amely segít kitartani a kezdeti nehézségek után is.

Az egészségmegőrzés nem egyetlen nagy döntés eredménye, hanem **sok apró, következetes lépésé.** Városunkban szrencsére egyre többen teszik meg ezeket a lépéseket.

Edzések: hétfőn és csütörtökön, este 20.00 órától, a Veresegyház, Hajó utca 1-ben Bejelentkezés: +36 30 730 3979 Mátyás Dezső

Partali Attila, alapító tagunk, girja edzésre járó tagtársunk

„A mai nap edzése, a holnap egészsége!”

MultiSport SE • Adószám: 19226099-1-13

Web: <https://www.multisportse.hu/>

E-mail: multisport.2112@gmail.com

Facebook: Spartan Girja Sport Veresegyház

Spartan Girja edző: Mátyás Dezső, 30 730 3979

Klimax Klub – Életmód és mozgás a változókorban – gyakorlati megoldásokkal

Magyarországon minden ötödik 50 év feletti nő érintett a menopauza utáni csonttritkulásban. A klimax során csökkenő ösztrogénszint felgyorsítja a csonttömeg-vesztést, ami jelentősen növeli a törések kockázatát – akár egy kisebb esés is súlyos következményekkel járhat.

A következő Klimax Klub alkalmon két gyógytornász szakember érkezik hozzánk: Zöldi-Kovács Viktória és Mikula Andrea meghívott gyógytornászok életmód- és mozgástippekkel segítenek a résztvevőknek. Szó lesz az alábbiakról:

- hormonbarát edzés
- hogyan előzhetjük meg az izomvesztést
- hogyan tarthatjuk erőben a gerincet
- milyen gyakorlatok támogatják a csontok egészségét mindezt közösen, gyakorlati példákkal dolgozzuk át.

Ha szeretnél tudatosan, szakmailag megalapozott módon lépést tenni az egészségedért a változókorban, március 19-én várunk szeretettel. Bejelentkezés e-mail címünkön:

E-mail: multisport.2112@gmail.com • Mobil: +36 30 239 6961

Facebook: Vigh Mercédesz – Újrakezdés 40 felett – Klimax Coaching

KLIMAXKLUB VERESEGYHÁZ

HARMADIK ALKALOM: 2026. MÁRCIUS 19. CSÜT.
KUCSA TAMÁS SPORTCSARNOK KLUBTEREM
18:30-20:00
Jelentkezés: multisport.2112@gmail.com, infó: +36302396961

Vendégelőadók: Zöldi-Kovács Viktória & Mikula Andrea
gyógytornászok

Életmód és mozgás a változókorban

- hormonbarát edzés
- izomvesztés megelőzése
- gerincvédelem
- csonttritkulás és klimax
- gyakorlati tippek

Facebook: 40felettmercivel

21. Galaxis Bajnokság

Véget ért a 2025. év, őszi-téli Galaxis-bajnokság. 553 lejátszott mérkőzéssel zártak a galaxisok, a majd félévig tartó városi megmérettetés után. A 13 éves múlt során és a tavalyi jubileumi 20. galaxis bajnokságot követően, a legtöbb mérkőzést idén játszották le sporttársaink a 21 eddigi bajnokságot összevetve! Eddig a 2. helyezett a 17. bajnokság volt, 2023-ban, 509 lejátszott mérkőzéssel.

Bajnokok:

- A lányoknál a 20. bajnokság gyermek győztese újra **Karsai Dalma**. **Hajdu Anna** korábbi többszörös bajnok előtt. **Kleszó Dorka** nagy hajrával bronzérmeket vehet át a 4 hónap végén.
- A hölgyeknél – kisebb szünet után újra – **Barta Gabriella** nyert, a saját motivációját is megtalálva. **Bende-Sinka Krisztina**, szorgalmas edzéstogatóval és erős finissel ezüstérmes, **Bíró Marcsi** pedig megszerezte a dobogó harmadik fokát.
- Szatmári Zalán** először vehette kézbe a bajnoki trófeát a fiúk mezőnyében, de a „bajnokok bajnoka” is ő lett egyben, mivel a „nem hivatalos” összesített tabella élén végzett. **Tarcsi Ábel** – először történetünkben – dobogós és egyből 2. helyezett lett. A 3. helyen a jól hajrázó **Mészár Dávid** végzett.
- A felnőtt férfi csatározások bajnoka **Zsuga Péter** lett. Peti most nem hagyott kétséget, hogy ő szeretné elvinni az első helyet. **Kleszó Gergely** egy újabb dobogóval, de már most ezüstérmes pozícióban zárt, **Szepesi Ádám** pedig bronzérmes, aki megnyomta az utolsó heteket, mely ki is fizetődött számára a bajnokság végére.
- A nem hivatalos „családi összetettben” **Barta Gabi** és **Mészár Dávid**, valamint **Kleszó Gergő** és **Kleszó Dorka** az élen.
- Külön kiemelném **Müncz Vanda Virág** aktivitását, aki fiatal kora és pár hónapos edzésre járása ellenére is 42 mérkőzést játszott le!

Végeredmény (első 5):

Lányok: 1. Karsai Dalma, 2. Hajdu Anna, 3. Kleszó Dorka, 4. Balogh Izabella, 5. Szűcs Eszter

Fiúk: 1. Satmári Zalán, 2. Tarcsi Ábel, 3. Mészár Dávid, 4. Sári Kristóf, 5. Szaszák Áron

Felnőtt hölgyek: 1. Barta Gabriella, 2. Bende-Sinka Krisztina, 3. Bíró Mária, 4. Kleszó Viktória, 5. Prokopics Anita

Felnőtt férfiak: 1. Zsuga Péter, 2. Kleszó Gergely, 3. Szepesi Ádám, 4. Szendrey Attila, 5. Fekete László és Kertész Péter

Köszönjük szépen Kleszó Gergely sporttársunknak a teremben mindig látható „manuális” meccs tábla naprakész elkészítését, extra munkáját.

Letanóczki István



Felnőtt férfiak



Fiúk



Felnőtt hölgyek



Lányok

Pest vármegyei úszó diákolimpiai döntő Százhalombatta

Február 14-én rendezték meg Százhalombattán a vármegyei döntőt, amiről nagy sikerekkel tértünk haza. A résztvevők zöme a Fabriczius József Általános Iskolát képviselte, akik felkészülését a Csombiuszi, a VVSK triatlon szakosztálya, a Mate Geac és BVSC úszószakosztálya segítette. A versenyen szenzációs eredmények és egy fantasztikus CSAPAT született. A versenyzők egymást biztatva, nagyon jó hangulattal töltötték meg a szombati napot, mindamelllett, hogy a legjobb teljesítményüket nyújtották a vízben. Sok felkészülés, kemény munka van mögöttünk az elmúlt hónapokban, aminek meg is lett az eredménye.

Lássuk a dobogós helyezéseket:

I. korcsoport: **Sági Mihály** (Fabriczius), 50 m hátúszás 1. hely

II. korcsoport: 4x50 m MIX gyorsváltó 1. hely, (Fabriczius) **Kurunczi-Santos Lilla, Véghelyi Lili, Miesl Zalán, Sessler Bálint**. 4x50 m fiú gyorsváltó 2. hely, (Fabriczius) **Galli Ádám, Németh Csanád, Kovács Márton, Huszár Bálint**; **Huszár Bálint** (Fabriczius) 50 m gyorsúszás 3. hely, 50 m hátúszás 3. hely

III. korcsoport: 4x50 m MIX gyorsváltó 1. hely, (Fabriczius) **Tóth Lora, Pozsár-Szentmiklós Kata, Keviczki András, Fűrjész Levente**; **Fűrjész Levente** (Fabriczius) 100 m gyorsúszás 1. hely, 100 m hátúszás 1. hely; **Tóth Lora** (Fabriczius) 100 m mellúszás 1. hely; **Pozsár-Szentmiklós Kata** 100 m mellúszás 2. hely; **Krisztof Janka** (Erdőkertes) 100 m gyorsúszás 2. hely, 100 m hátúszás 3. hely

IV. korcsoport: **Pásztor Dániel** (Fabriczius) 100 m gyorsúszás 3. hely, 100 m hátúszás 1. hely; **Nagy Lilien** (Vác) 100 m gyorsúszás 1. hely, 100 m hátúszás 1. hely; **Deák Dorka** (Fabriczius) 100 m gyorsúszás 2. hely, 100 m mellúszás 3. hely; **Kovács Borbála** (Fabriczius) 100 m gyorsúszás 3. hely; **Reményi Szabolcs** (Fabriczius) 100 m mellúszás 2. hely; 4x50 m MIX gyorsváltó 2. hely, (Fabriczius) **Deák Dorka, Kovács Borbála, Reményi Szabolcs, Pásztor Dániel**.

V.-VI. korcsoport: **Kokavecz Marcell** (Aszód) 100 m gyorsúszás 3. hely; **Császár Dóra** (Vác) 100 m gyorsúszás 3. hely, 100 m hátúszás 3. hely

Az első helyezettek bejutottak a március végén Szentesen megrendezésre kerülő országos döntőbe. Nagyon büszkéek vagyunk minden versenyzőnkre, gratulálunk Mindenkinél! Köszönjük a felkészítő edzők munkáját!

Gulyás-Csombor Renáta



A II. korcsoportos 4x50 m fiú gyorsváltó



A II. korcsoportos 4x50 m mix váltó



A III. korcsoportos 4x50 m mix váltó



A IV. korcsoportos 4x50 m mix váltó

ATLÉTIKA

Január 27-én Budapesten, **Szabó Zétény**, élete első rúdugró versenyén, U16- os korosztályban, 302 cm- es eredményével első helyen végzett.

Február 1-jén nagyszerű idénykezdetet az idősebb versenyzőinknek. A felnőtt és nemzetközi mezőnyben 60 m-es síkfutásban, **Nádas Balázs**, U20-as korosztályú versenyzőként a B döntőben, a 4. helyen végzett, míg **Varga Ádám**, U23-as korosztályú versenyzőként, az 5. helyen ért célba a 200 m-es síkfutásban.

Február 7-én Budapesten, az U16- os korosztály fedettpályás országos bajnokságán, **Szabó Zétény**, 60 m-es gátfutásban 5. helyen végzett, míg másnap, rúdugrással kezdve szereplését nagyszerű egyéni csúccsal az első helyezettal azonos eredménnyel 325 cm-es ugrással ezüstérmes lett, távolugrással folytatta, ahol szintén ezüstérmes helyre állhatott a dobogón, itt is egyéni legjobbját ugrotta, 629 cm-rel.

Ezen a hétvégén zajlott az U23 -as korosztály versenye Nyíregyházán, ahol **Horváth Máté** gerelyhajítóként most távolugrásban indult, és nagyszerű 703 cm-es ugrással második helyen végzett. Az U20-as **Horváth Laura** 60 m-es gátfutásban, szintén felnőttek között egyéni csúcsot ért el, áttörve a 9 mp-es határt, ami döntőt ért számára, **Varga Ádám** is egyéni legjobbját futotta 60 m-en.

Február 15-én nagyszerű helyezések a budapesti U18-as többpróba országos bajnokságon

A 60 m gátfutás-magasugrás-súlylökés-távolugrás-800 m síkfutás számokból álló versenyben **Tóth-Vári Regina** 6., **Soós Vivien** a 8.helyen végzett. Regina a 2010- esek között a legjobb volt, Vivien pedig a második.

Az ezen a napon zajló felnőtt versenyen, U23-asként, **Varga Ádám** 200 m-en, egyéni csúccsal 4. lett, 60 m-es síkfutásban is egyéni csúcsot ért el. Így tett **Nádas Balázs** is, aki egyéni legjobbjával, B döntőt futott 60 m-es síkfutásban.

Február 21-én, két ezüstérmet szerzett **Nádas Balázs** az U20-as országos bajnokságon 60 és 200 m-es síkfutásban Nyíregyházán. 60 m-en, ráadásul egy nagyszerű, 6.97-mp-es egyéni csúccsal, lett második.

Február 28-án, Nyíregyházán a felnőtt országos bajnokságon, U23-ként, **Varga Ádám** egyéni csúccsal, 200m-en hatodik, míg **Horváth Máté** távolugrásban hetedik helyen végzett,

U20-ként **Nádas Balázs** 60 m-es síkfutásban B döntőt futott, itt 5. lett.

Felkészítő edzők. Bori-Horváth Annamária, Szalma Róbert



Nádas Balázs



Szabó Zétény

SAKK • DIÁKSPORT

Pest Vármegyei Sakk Egyéni Diákolimpia

I.-II. KORCSOPORT • Hajdu Izabella és Szaiff Jiaquan bejutott az Országos Sakk Egyéni Diákolimpia döntőjébe

A Fabriczius József Általános Iskola sakkozói közül tizenheten méretették meg magukat a Pest vármegyei Sakk Egyéni Diákolimpia I.-II. korcsoportos versenyen. A 138 fős, rekord létszámú mezőnyben, tanulóink remekeltek, két ifjú sakkozónknak is sikerült kivívnia az országos döntős helyezést. Egy ezüst – és egy bronzérem mellett, egy negyedik- és egy hatodik okleveles helyezést értek el tanulóink.

Az első korcsoportos lányok között **Deres Boglárka** (2.d), fél ponttal szorult le csupán a dobogóról, úgy, hogy a bronzérmest is legyőzte. **Kiss Zsófia** (2.g) élete első sakkversenyén három pontot szerzett és a hatodik helyen végzett.

A második korcsoportos lányok versenyében Hajdu Izabella (4.f) bronzérmet szerzett, ezzel kijutott az országos döntőbe. Izabella végig magabiztosan játszott, az első helyezett versenyző ellen is jó pozíciót sikerült elérnie.

Az első korcsoportos fiúk között három versenyzőnk – **Putnoki-Nagy Iván** (3.f), **Neuheiser Olivér** (3.f), **Miesl Krisztián** (2.g) – is négy pontot szerzett, ők holtversenyben a 14.-25. helyen zártak.

A második korcsoportos fiúk versenyében **Szaiff Jiaquan** az első öt mérkőzését zsinórban megnyerte, az ötödik fordulóban a rajtlista első helyezettje ellen győzött, a hatodik fordulóban sötétet veszített. A hetedik fordulóban újra diadalra vezette a sötét sereget, így megérdemelten lett ezüstérmes és jutott tovább az országos döntőbe.

III.-IV.-V. KORCSOPORT • Gyócsi Mia bejutott az Országos Sakk Egyéni Diákolimpia döntőjébe

Felső sakkozóink közül, tizenketten méretették meg magukat a Pest vármegyei Sakk Egyéni Diákolimpia III.-IV.-V. korcsoportos értékszámmal nélküli versenyen. Sakkozóink remekeltek, egy ezüst- és két bronzérem mellett, három ötödik okleveles helyezést értek el tanulóink. A negyedik korcsoportos lányok között **Gyócsi Mia** (7.b) második helyezéssel bejutott az április végén Budapesten rendezendő országos döntőbe.

Minden versenyzőnknek gratulálunk!

Felkészítő tanár, Breitenbach Zoltán



II. korcsoportos fiú eredményhirdetés



Deres Boglárka
I. kcs. lány 4. hely



I. korcsoportos lány eredményhirdetés

Bemutatkozik a BB & DIVA Dance

Dr. Budai Boglárkával, a BB & Diva Dance vezetőjével beszélgettünk, hogy mutassa be ezt a különleges mozgásformát.

Mikor jött létre a csoport és mit is takar az elnevezés?

2008 szeptemberében jött létre a BB és Diva Dance. Alapvetően egy olyan táncsoport létrehozása volt a cél, ahol a tanítványok nemcsak eredmény orientáltak, hanem igazi sportolóként, együtt küzdenek, ahova akkor is szívesen eljönnek, ha rossz kedvük van, fáradtak, egyszerűen csak azért, mert megtalálták a helyüket. Azóta lányaink és edzőink bebizonyították, hogy megérte nagyot álmodnunk, Miattuk és nekik hála, beszélhetünk Diva Dance versenyzői nemzetközi bajnok csoportról, ahol nem csak a tánc, hanem a tanulás is fontos, csapatunk nagyobb része kitűnő tanuló, lojális, csinos, jószívű, egymást tisztelő és szorgalmas sportoló. Úgy gondolom, ebben a világban ez hihetetlen érték és az álmaink valóra váltak.

Milyen sportágak mozgáselemeit ötvözi, milyen képességekkel kell rendelkezni annak, aki ezt választja?

A mozgásformánk alapját a ritmikus gimnasztika, a klasszikus balett és az akrobatika technikai elemei adják, amelyek eleganciát, hajlékonyságot és precizitást biztosítanak. Emellett különböző modern, kortárs, standard és latin táncstílusok is megjelennek, gazdagítva a dinamikát és az érzelmi kifejezőerőt. Ez a változatosság teszi sportágunkat igazán különlegesé és művészileg is értékesé.

Mekkora létszámú a csoportod és milyen korosztályt képviselnek?

Csapatunkban szinte minden korosztály megtalálható, idén is minden csoportunk teljes létszámmal működik. Legkisebb tanítványunk 8 éves, legidősebb pedig 22.

Magyarországon mennyire ismert ez a mozgásforma és hol találhatóak hasonló csoportok az országban?

Sportágunk, csak az utóbbi 10 évben kezdett ismertté válni. Napjainkban már olyan egyedülálló lett, hogy külön versenyrendszerekkel bír. Megegyező oktatási rendszerrel, egy szegedi mozgásművészeti stúdió tanít.

Van sportági szövetsége?

Természetesen van, jelenleg két szövetségnek is állandó tagjai vagyunk.

Jártok hazai és nemzetközi versenyekre, mely országok képviseltetik magukat, hogyan zajlik a verseny?

A hazai versenyekre időnként külföldi csapatok is érkeznek. A nemzetközi versenyeken gyakran találkozunk versenyzőkkel

Horvátországból, Ciprusból, Olaszországból és Szlovákiából, de olykor távolabbi országokból is érkeznek, mint például Dél-Afrika. A versenyeken különböző táncstílus szerint kerülnek a versenyzők besorolásra, a legjobbakat pedig különdíjjal értékelik. A színpadra lépés előtt az egész csapat izgatott, elkészülnek a sminknek, a hajak, miközben egymást segítve és biztatva készülünk a versenyzésre. A produkciók közben a koncentráció és az összetartás érzése hatja át a csapatot, mindenki igyekszik a legjobb tudását nyújtani. Az eredményhirdetés pillanatai izgalommal telnek, ugyanakkor a közösen átélt élmények és a szülői támogató légkör mindenki számára emlékezetessé teszik a versenyt.

Meséljünk az eredményeitekről, amit eddig elértetek.

Nagy büszkeséggel tölt el minket, hogy lányaink világbajnoki és Európa-bajnoki címet is nyertek Horvátországból és Olaszországból, ahová rendszeresen járunk versenyezni.

Kik segítik a munkát?

Csak hálás lehetek, hogy nemcsak a tanítványaink, hanem szüleik is hihetetlen módon támogatnak álmunk megvalósításában. Ez számomra a legnagyobb visszaigazolás. Illetve, akik nélkül nem tartanánk itt: Budainé Gyarmati Éva, dr. Gyurik Eszter Boglárka, Mészáros Sára, Maróti Zsaklin, Boda Kincső, Jámbor Tamara és Nagy Dominika.

Kiknek ajánlod, kiket vársz, hogy kezdjék el a gyakorlást?

Csapatunkat mindazok figyelmébe ajánlom, akik szeretnének nőiesen mozogni, illetve balett és ritmikus gimnasztika alapokra szert tenni, egy szeretetteljes és motivált, igazi értékekkel bíró csapatban. Ha iskolás lányként valakinek ez fontos, szeretettel várjuk. Lehetőséget teremtünk arra is, hogy a lányok hazai és nemzetközi versenyeken is megmutathassák tehetségüket.

Soron következő feladatok, versenyek, események?

Egy országos verseny lesz a következő program, amire készülünk, célunk, hogy kvalifikáljuk csapatunkat a közelgő világbajnokságra. A jó idő beköszöntével pedig a fellépések sem maradhatnak el, Czanik Balázs sportrendezvényeivel kezdünk májusban.

Még nagyon sok eredményes közös évet és több ezer mosolygós élményt kívánok nektek!

Érdeklődni, jelentkezni a BB Magic Dance Academy hivatalos Facebook oldalán lehetséges.

Baranyó Csaba



KARATE

Jó úton járunk! Cél az Eb!

A februári sikeres övvizsgák után, teljes mellbedobással kezdtünk el készülni a Shito Karate Magyar Bajnokság első fordulójára. A megmérettetés a hónap utolsó napján, Budapesten került megrendezésre, 19 tanítványunk, 30 versenyszámban indult. A hátralévő két versenyen még lesznek előttünk kihívások, de büszkén kijelenthetjük, hogy az indulók harmada, karnyújtásnyira van az Eb kvalifikációtól!

A látottak és tapasztaltak alapján bizakodva várjuk a bajnoki sorozat további fordulóit! Nem titkolt célunk, hogy a Veresi Karate SE és Veresegyház városa felerősjön a Shito-Ryu világtérképére. Az Eb-re kategóriaként 4 magyar szerezhethet indulási jogot, ami komoly kihívás elé állítja a hazai versenyzőket. A februári verseny után reális esélyünk van arra, hogy 10 versenyszámban veresegyházi karate képviselje Magyarországot az illusztris eseményen!

A márciusi feladatok listája sem rövidebb, mint a korábbi hónapoké. Március 14-én a Kucsá Tamás Városi Sportcsarnokban ismét megrendezésre kerül a Veres Open elnevezésű WKF szabályrendszerű karate verseny, ahová minden érdeklődőt szeretettel várunk! Az első forduló a Veresi Karate Sportegyesület megbízásából került megrendezésre.

Szalai Zsolt

RUMMIKUB CSOPORT

Rummikub csoport

2026. február 14-én, a VIII. Karcag Kupa Nyílt Országos Rummikub Versenyen vettünk részt. 120 versenyző mérte össze tudását, 4 fővel képviseltük városunkat. **Herédi Györgyi** 1. helyen, **Páhi Emma** 10. helyen végzett.

2026. február 19-én, Budapesten az Agytornászok Egyesület rendezésében 4 forduló Rummikub Országos Magyar Bajnokság volt, melynek első fordulóján 12 fővel szerepeltünk. Az eseményen 120 versenyző indult.

2026. február 24-28 között, Sümegen táboroztunk, sokat játszottunk, gyakoroltunk. Veresegyház 6 fővel vett részt. 68 versenyző között 4. helyen **Jászai Mária**, 9. helyen **Herédi Györgyi** végzett, 5-5 győzelemmel. A párbajversenyt **Varga Zita** nyerte meg.

Herédi Györgyi • 70 338 1212



Varga Zita



Herédi Györgyi

KICK-BOKSZ FORMAGYAKORLAT

XII. Nádudvari Gasztro Kupa



Február 21-ével megkezdődött a pontszerző versenyek sora a kickbokszt formagyakorlatban. A XII. Nádudvari Gasztro Kupán 33 klub 234 versenyzője indult. A Veresi Formagyakorlat csapat 11 fővel vett részt a versenyen és mindenki kihozta magából a maximumot. Így 8 arany, 14 ezüst és 7 bronzérmes szerve sikerrel vették az első akadályt.

Felnőtt: **Dorner Réka** MF HSW 1., CF HSW 1. hely; **Schersing András** MF HS 2., MF HSW 2., CF HS 1., CF HSW 2. hely

Junior: **Tar Kriszta** CF HSW 1., MF HSW 2. hely

Older Cadet: **Ivántsy Zsanett** CF HS 2. CF HSW 3., MF HSW 4. hely; **Szentistváni Luca** CF HS 3., CF HSW 5., MF HS 2., MF HSW 5. hely; **Hunyadi Lotti** CF HSW 3. MF HS 3. MF HSW 2.; **Dorner Edekon** MF HS 3., MF HSW 2., CF HS 2., CF HSW 1. hely; **Ördög Sára** bemutató katak

Younger Cadet: **Szilágyi Marcell** CF HSW 1., MF HS 2. MF HSW 2 hely; **Forgó Barnabás** MF HS 3., MF HSW 3., CF HS 2., CF HSW 2. hely

Children: **Nagy Helga** MF HS 2., MF HSW 1., CF HSW 1. hely

Versenyzőink soron következő megmérettetése a március közepén megrendezésre kerülő olasz világkupa lesz, melyre nagy erővel készül csapatunk. Gratulálunk versenyzőinknek!

Pintérné Gazdag Anett
KIME elnök 06 70 388 8716



VILLANYSZERELÉS

Mérőhely kiépítés, érintésvédelmi mérések,

HORVÁTH ISTVÁN ZOLTÁN e.v.
Regisztrált villanszerelő
Villamos biztonsági felülvizsgáló
Gépészmérnök

SZOLGÁLTATÁSOK:

- Lakás, családi ház, üzlet, iroda teljeskörű villanszerelése.
- Teljesítmény bővítés, mérőhely kiépítés, ELMŰ ügyintézés.
- Villamos biztonsági felülvizsgálat, érintésvédelmi mérések, ingatlan adás-vételi villamos felülvizsgálat, EPH jegyzőkönyv.

+36 70 410 2332

horvathvillbau.hu

info@horvathvillbau.hu

Veresegyház és térsége

Közeledik az Anyáknapja!

Rendelj egyedi ajándékot a Dekorklinikában!






Bögre Hűtőmágnes Puzzle Montázs

Fotónyomatás: Vásznonképek:

10x15-ös: 250 Ft/db	20x30-as méret: 6500 Ft/db
13x18-as: 390 Ft/db	30x40-as méret: 9500 Ft/db
A4-es: 990 Ft/db	70x50-es méret: 17500 Ft/db

Nagyobb méretekben is!

Email: info@dekorklinika.hu

Veresegyház, Fő út 53. (Átrium Üzletház) Tel.: 0630 561 3568

TETŐ ÁCS MUNKÁK

(VERESEGYHÁZI CSAPAT)

- ✓ Új szerkezetépítés
- ✓ Régi tetők javítása
- ✓ Beázás megszüntetése
- ✓ Héjazat csere
- ✓ Kocsi beállók, előtetők építése
- ✓ Palázás 60x30-as, 40x40-es zsindelyezés-cserepezés

Több éves gyakorlat áll mögöttem, vállalom tető szerkezetek építését és héjazatok bontását, beázások elhárítását, kisebb munkák teljeskörű kivitelezését!

0630-773-1665



**REFERENCIÁKKAL
RENDELKEZEM,
HÍVJON BIZALOMMAL!**

Hirdessen

a Veresi Krónikában

VERESEGYHÁZ VEZETŐ LAPJÁBAN!

Velünk sikeres lesz!

8200 PÉLDÁNY, KEDVEZŐ ÁR



VERESIKRÓNIKA

VERESEGYHÁZ VÁROS ÖNKORMÁNYZATÁNAK LAPJA

Bővebb információ:
veresikronika@veresegyhaz.hu
30 9304 831




Az Ön hallása, a mi szakértelmünk

Magas szintű audiológiai ellátás a jobb hallásért.

Szolgáltatásaink

- ✓ 15 napos ingyenes próbahordás
- ✓ TB ügyintézés átvállalása
- ✓ Hazai szervizháttér
- ✓ Hazai 3D illeszték gyártás

5 hallókészülék márká csak nálunk

Foglaljon időpontot

Telefon, Viber, SMS
+36 30 128 2039

Veresegyház, Gyermekliget u. 30.
(Misszió Egészségügyi Központ)

Dr. Székely Gabriella főorvos REUMATOLÓGIA MAGÁNRENDELÉS

POZSONYI ISTVÁN EGÉSZSÉGCENTRUM
2112 Veresegyház, Könyves Kálmán u. 5.

RENDELÉS:
KEDD, SZERDA 8.30–13.30

BEJELENTKEZÉS: 06 30 598 4289



telektisztítás
fakivágás
tuskózás
fűkaszalás
ágaprítás

INGYENES SZEMÉLYES FELMÉRÉS!

+36 70 773 5039 sereg.david@mrmp.hu

TPG BIZTONSÁGTECHNIKA

RIASZTÓ
RENDSZEREK



KAMERA
RENDSZEREK



TÁVFELÜGYELET



- RIASZTÓ RENDSZEREK
- BELÉPTETŐ RENDSZEREK
- TÁVFELÜGYELET
- KAMERA RENDSZEREK
- TŰZJELZŐ RENDSZEREK
- BIZTONSÁGI SZAKÉRTÉS

BIZTONSÁGTECHNIKAI RENDSZEREK

- tervezése
- kivitelezése
- karbantartása
- javítása
- üzemeltetése



Irodánk: 2112 Veresegyház, Budapesti út 5.

(a Gombai Cukrászdtól 70 m-re)

+36-30/31-19-777

info@tpgbizt.hu

PANNON
AIR CARGO

Állásajánlat

A Pannon Air Cargo Kft. a GE VERNOVA cégnek
13 éve végzi a vámügyintézési feladatokat
14 vámügyintézővel. Bővítés miatt keres
Veresegyházra és Fótra 4 fő vámügyintézőt.

Amit ajánlunk:

- ✓ versenyképes fizetés
- ✓ havi prémium
- ✓ évente 2 alkalommal jutalom
- ✓ cafetéria juttatás
- ✓ a munkába járást különjáratú buszok biztosítják

Amennyiben egy jó hangulatú és egymást
segítő csapatban dolgoznál, itt a helyed!

Ezt ne hagyd ki!

Önéletrajzokat Cserfalvi György nevére
a sales@pacargo.com címen várjuk.



GONDOSKODJON KEDVENCEIRŐL AZ ÉLŐSKÖDŐK ELLEN, AKCIÓS ÁRAKON!

MINŐSÉGI ÉS GAZDASÁGOS ELEDELEK, JUTALOMFALATOK, KIEGÉSZÍTŐK SZÉLES VÁLASZTÉKÁVAL VÁRJUK VERESÉGHÁZON ÉS ERDŐKERTESÉN!

FORESTO SPECIAL DOG EXCELLENCE
FRONTPRO
MONGE HIGH PREMIUM QUALITY
GEMON
TATRAPET
PREVITAL col food
PURINA GOURMET
Friskies
PURINA felix
PURINA ONE
LECHAT EXCELLENCE
whiskas
Sheba

10 kg 2990 Ft
12 x 85g 1399 Ft
1200 g 519 Ft
12 x 85g 2199 Ft
12 x 85g 2199 Ft
12 x 85g 2199 Ft
5kg 2990 Ft
10kg 5990 Ft
18+2 KG AJÁNDEK
300g Paté 299 Ft
Csirke-máj 415g 199 Ft
1kg 529 Ft
85g 199 Ft
4x100g 439 Ft

Dax
DOG FOOD
GEMON
Special DOG Classic
Simba
Pedigree

Üzleteink: Veresegyház, Erkel Üzletház (PEPCO-val szemben) és Erdőkertes, Fő u. 22.

Az akciós árak a készlet erejéig érvényesek.

GÉPI FÖLDMUNKA
ÚT- ÉS KÖZMŰÉPÍTÉS
ÉPÜLETBONTÁS
KONTÉNERES HULLADÉKSZÁLLÍTÁS
KÖZÜZALÉKOK ÉRTÉKESÍTÉSE

TRANS MOTORS

+36 20 9 547 647
info@transmotors.hu
www.transmotors.hu

QR code

REDŐNY, SZÚNYOGHÁLÓ, RELUXA, MŰANYAG NYÍLÁSZÁRÓK

10 év gyártói garanciával,
UTOLJÁRA

40% kedvezménnyel 2026.03.31-ig!

Ingyenes felmérés, gyors kivitelezés, kedvező áron!

06 70 277 3807
info@ablakprofesszor.hu

SMARAGD SE
www.kutyaiskola-veresegyhaz.hu

Leszák Melinda
06-20/9673-340

Engedelmes tanfolyamok (klikkeres kiképzés)
Agility (kezdőtől a versenyző szintig)
Kutya Fizioterápia (rehabilitáció, izomerő növelés)

Frisbee (távolsági, freestyle, quadrupet)
Bikejöring (kutya terepkerékpározás)
Caní cross (kutya terepfutás)

www.kutyaiskola-veresegyhaz.hu

ÉRTESÜLJÖN AZONNAL LAPUNK MEGJELENÉSÉRŐL! IRATKOZZON FEL

A VERESI KRÓNIKA **VERESKRÓNIKA**

EGYÜTTMŰKÖDŐ PARTNERE, A

Hírmők HírM@il LISTÁRA
www.hirmail.hu

ÉS ÉRTESÍTÉST KAP A MEGJELENÉSÉRŐL!

HírM@il – HÍREK ÉS AJÁNDÉKOK!

GENERÁL ZÖLDTERÜLET GONDOZÁS

Minden egy helyen!

- fakivágás, telektisztítás
- gallyazás, ágdarálás
- alpin fabontás
- fűkaszálas, bozót irtás

e-mail: fule.bence@kpmkft.hu

Tel.: 06 20 261 7666

www.zoldteruletgondozas.hu

www.fukaszalas.hu

EMELŐKOSARAS AUTÓ BÉRELHETŐ!

az ország egész területén

✉ KAPCSOLAT@KOSARASAUTOBERLES.EU
WWW.KOSARASAUTOBERLES.EU
☎ +36 20 284 4051

VERESFENCE

Gondozásmentes
kerítés

Modern és időtálló
megoldások!

Kérjen ingyenes
árajánlatot!

+36302019512

veresfence@gmail.com

www.veresfence.hu

VIRÁGFÖLD

N: 0,3% | K₂O 01% | P₂O₅ 0,1%
SZERVESANYAGTARTALOM: 40%
PH: 6,5 (+/-0,5)

50 L



22 Ft/liter

1 099 Ft/zsák

AZ ÁR 2026.03.12-2026.04.12 KÖZÖTT ÉRVÉNYES

NovaBell
CERAMICHE

**-15%
KEDVEZMÉNY!**

NOVABELL BURKOLATOKRA

DOORIO BELTÉRI AJTÓK KÉSZLETRŐL!

HALIFAX TÖLGY

BELTÉRI AJTÓ ÁLLÍTHATÓ TOKKAL

69 900 Ft

A feltüntetett ár 75*210 cm nyílászáratra vonatkozik,
állítható tokkal (100-140 mm). Az ár a kilincset nem tartalmazza.
Áraink az ÁFA-t tartalmazzák.



2111 Szada, Dózsa György út 1/A.

+36 28 585 040 | Ha Szadán jársz, találkozunk!

Az akció érvényes március 1-31-ig.

Árak telephelyi árak, érdeklődj értékesítő kollégáinknál.

ujhazbudapest.hu

Interjú Meyer Judit veresegyházi mediátorral

„A megoldás kulcsa bennünk van”

Egyre többen keresnek mediátort konfliktusaik rendezésére. Mi is pontosan a mediáció?

Meyer Judit: A mediáció egy konfliktuskezelési módszer, amelyben a felek egy pártatlan szakember – mediátor – segítségével jutnak közös megoldásra. Ez a folyamat bizalmas, rugalmas, és sok esetben gyorsabb, hatékonyabb, valamint olcsóbb, mint a bírósági eljárások. A mediációban a felek önkéntesen vesznek részt, és bár mikor megszakíthatják a folyamatot.

Milyen alapelvek mentén működik a mediáció?

Négy fő pillérre épül: önkéntesség, pártatlanság, bizalmasság és együttműködési készség.

A mediátor biztosítja a pártatlanságot és a nyugodt légkört, nem ítélkezik, hanem támogatja a feleket abban, hogy saját maguk találják meg a számukra legjobb megoldást. A mediáció során elhangzott információk bizalmasak, nem használhatók fel későbbi jogi eljárásban.

Milyen típusú konfliktusok esetén ajánlott a mediáció?

Szinte minden olyan helyzetben alkalmazható, ahol kommunikációs zavar, tartós feszültség vagy érdekellentét van. Leggyakrabban családi konfliktusok, válási helyzetek, üzleti, munkahelyi nézeteltérések vagy iskolai problémák esetén használatos. A mediáció különösen hasznos lehet, ha a felek hosszú távon szeretnék megőrizni a kapcsolatukat, vagy ha a jogi eljárás túl költséges és idő-igényes lenne.

Hogyan zajlik egy mediációs folyamat, és mennyi ideig tart általában?

A folyamat hossza a konfliktus jellegétől és összetettségétől függ. Egyszerűbb ügyek esetén elegendő lehet egy-két alkalom, míg összetettebb, érzelmileg terhelt vagy több szereplőt érintő



Meyer Judit

helyzetekben több ülés is szükséges lehet. Általában néhány hét alatt lezárható a mediáció, ami jelentős előnyt jelent a hosszadalmas és igen költséges peres eljárásokkal szemben.

Milyen szerepe van a mediátornak a folyamatban?

A mediátor a folyamat szakmai irányítója. Nem dönt, nem ítélkezik, hanem segíti a feleket a kommunikációban, biztosítja a folyamat zökkenőmentes működését.

Hogyan mutatná be saját magát?

A legfontosabb, hogy 2 felnőtt gyerek anyja vagyok, 2 unokám van. Fontos számomra a család. Mielőtt – az Igazságügyi Minisztériumban – nyilvántartott mediátor lettem, 25 éven át 3 különböző

nemzetközi cégnél voltam projektvezető. Úgy érzem sok tapasztalatot szereztem az emberek közötti konfliktusok kezelése terén...

Milyen nehézségek merülhetnek fel a mediáció során?

Előfordul, hogy a felek eleinte bizalmatlanok, vagy nehezen tudják megfogalmazni az érzéseiket, igényeiket. Ilyenkor a mediátor feladata, hogy türelmesen, empátikusan vezesse a folyamatot.

Mit üzen azoknak, akik még bizonytalanok, hogy érdemes-e mediátorhoz fordulni?

A mediáció lehetőséget ad arra, hogy a felek saját tempójukban, biztonságos környezetben beszéljék át a problémákat, és közösen találjanak megoldást. Ha fontos a kapcsolat, és szeretnék elkerülni a hosszadalmas, költséges jogi eljárásokat, érdemes kipróbálni a mediációt. A megoldás sokszor közelebb van, mint gondolnánk. A mediáció segít abban is, hogy a felek újra megtanuljanak együttműködni, és hosszú távon is fenntartsák a kapcsolataikat.



Ha valaki részletesebb információt szeretne a mediációról, vagy rólam, érdemes felkeresni a honlapomat:

<https://www.pereskedeselott.hu>

✦ ☾
Mézesvölgyi
♪ 10. Nyár ☼
2026 ✦

10 Év Veled!

VERESEGYHÁZ
MEZESVOLGYINYAR.HU

Jegyinformáció: 70/37-17-838