

A Kistérség



XII. évfolyam 8. szám

A Veresegyházi Kistérség Lapja

2017. augusztus

**A hónap témája****A szeptember is szerethető!****Egészség-éra****Életmódváltás kockázatok nélkül****Visszatekintő****Vidám napok egy kis községben****Kultúra****Őszi programajánlók****Fotó: Lethenyei**

G@LG@-Party
2017. szeptember 09.

Műsor:
16:30: Ress Hajnalka
18.00: Kovács Kati
19.00: Dér Heni
20.30: Children of Distance
22.00: Disco – Dj Sylvester

Helyszín:
Galgagyörk, Tahy Kastély

Belépő: Elővételen 1000 Ft, helyszínen 1500 Ft, 18 év alatt 1000 Ft diákigazolvánnyal.

Raponyítás: 15.00 órától

Jegyelővétel: Galgagyörk Polgármesteri Hivatal,
2681 Rákóczi út 12., 27/563-750, galgagyork@invitel.hu

Talán ez az idei nyár utolsó valóban hangulatos táboros képe, Veresegyházon, az Angyalos kútnál...

Már csak napok kérdése, hogy visszazökkenjünk a megszokott kerékvágásba, az iskola, óvoda, munkahely körforgásába.

A tanévkezdet számos kérdést vet fel ilyenkor, mi most azt vizsgáltuk, mennyiből lehet megúszni az iskolai bevásárlást, illetve, hogy szülő és tanár hogyan tudnak együttműködni a gyerekek érdekében. (4-5. oldal)

Szent István napján

Veresegyházon az augusztus 20-i ünnepi megemlékezés ezúttal is több napos volt: az ünnep előestéjén megrendezték a hagyományos éjszakai túrát a főtérről a Margitára, 20-án pedig reggeltől estig zajlottak a különböző kulturális és hivatalos programok. A nap eseményeinek fénypontja a Magyar Állami Népi Együttes fellépése, majd az ezt követő tűzijáték volt.

Vasárnap délután a Mézesvölgyi Általános Iskolában került sor a városi kitüntetések átadására. A Veresegyház Város Díszpolgára kitüntetést Hajdi Józsefnének, a Hagyományörző Népi Együttes alapítójának, a Tájház létrehozójának adományozta a város képviselő-testülete. Margit néni egész életét a közösség összekovácsolásának, a hagyományok, régi értékek megőrzésének szentelte, tiszteletre méltó életútjával kiérdemelte, hogy a legnagyobb veresegyháziak közé kerüljön – mi sem igazolta jobban, mint a neve elhangzását követő, szünni nem akaró taps.

Fabricsius József Közoktatási Díjat vehettek át: Fukász Lászlóné, a Református Általános Iskola igazgatója, és Zádor Rudolfné, óvónő.

Sejtes Vendel Közművelődési Díj kitüntetés kapott: Paár Tibor koreográfus és Veréb József, a Veresi Krónika munkatársa.

Lisznai Szabó Gábor Zeneművészeti Díjat kaptak: Kovács Katalin karvezető és Csécsyné dr Drótos Edina, a zeneiskola igazgatója.



A kitüntetettek között Antal Istvánné és Antal István

Szotáczi József Szociális és Egészségügyi Díj illetve Nagyné Gódor Csillát, az Esély Kistérség Szociális Alapellátó Központ vezetőjét, és Lázár Ildikót, a Misszió sebészeti asszisztensét.

Darányi József Közszolgálati Díjat érdemelték ki munkájukkal: Harcos Györgyné, ny. óvodavezető, Lengyel Ágnes, postázó, Kolesza Antal, ny. behajtó, Hlinka József, közterület-felügyelő.

Polgármesteri elismerésben részesültek: Antal István és neje az Autorodeo versenyek megrendezéséért, Berze Lajos könyvtárigazgató, Lillik László vállalkozó, Melczné Aradi Katalin zenepedagógus, Szabóné Balikó Rózsa, a művelődési ház munkatársa, és Varga László vállalkozó.

A díjakat a város polgármestere, Pásztor Béla adta át, aki az államalapítás napja alkalmából

tartott ünnepi beszédében kiemelte, hogy Magyarország Szent István óta Európa része, és ennek így is kell maradnia. Európát ma leginkább a lakosság fogyása fenyegeti - mondta -, és felhívta a figyelmet a családok szerepére, a gyermekvállalás fontosságára, és arra, hogy a társadalomnak meg kell becsülnie a gyerekeket nevelőket, különösen az édesanyákat.



Veresegyház Díszpolgára, Hajdi Józsefné, családja körében

A Harkály



A Szobainas, hivatása gyakorlása közben



A Híd

Az ünnepi hétvége első eseményeként Megyeri László szobrász kiállításának megnyitójára került sor Veresegyházon, az Udvarház Galériában. Az alkotó jól ismert a városi műértő közönség előtt: 25 éve tagja az itteni lakóközösségnek, és a város köztereit, intézményeit számos szobra ékesíti.

A megnyitón egyik legrégebbi barátja, Bójte Horváth István idézte fel első találkozásukat kollégákként, és ismertette egyenként a kiállított műveket, ezeken keresztül bemutatva az alkotó életének állomásait, látásmódjának változásait, a fejlődést, amin keresztül ment ügyes faragótól valódi mondanivalót rejtő, egyéni stílust megjelenítő, időálló műalkotások megvalósítójáig.

A mostanra beérett, letisztult szobrok mindegyikében felfedezhető a kettősség, a szemlélődőnek szóló pajkos kacintás, a témának és fonákjának együttes jelenléte: az inkvizítor a háta mögött kést szorongat, a híd közepén a padlón át hajol egy alak a vízhez, a ruhaakasztóként funkcionáló szobainas fehér kesztyűket visel, és a Szentlélek galambfiguráját láncokkal kötik gúzsba.

Az eredetileg fával dolgozó szobrász egyre többféle anyagot használ: csillogó rezet, vagy akár láncokat épít össze a fával, a kifejezés kedvéért olykor kontrasztba állítva a természetes, élő anyagot a rideg, nehéz fémmel. Egyre érdekesebb, elgondolkodtatóbb műveket állít elénk, hiszen az idő halad, az ember tapasztal, a világ változik, és ezért, vagy éppen ezek ellenére, a művész töretlen kedvvel alkot tovább, aminek mindnyájan csak örülhetünk.



CBA Bevásárlóház

Veresegyház, Szadai u. 7.
Nyitva tartás:
Hétfő-Péntek: 6.30-21.00
Szombat: 6.30- 20.00
Vasárnap: ZÁRVA

CBA Veres Center

Veresegyház, Budapesti u. 1.
Nyitva tartás:
Hétfő-Péntek: 6.30-22.00
Szombat: 6.30- 21.00
Vasárnap: 8.00-18.00

CBA Cent

Erdőkertes, Béke u. 2.
Nyitva tartás:
Hétfő-Péntek: 6.00-21.00
Szombat: 6.00- 20.00
Vasárnap: 7.00- 16.00

CBA Szada Center

Szada, Dózsa Gy. u.
Nyitva tartás:
Hétfő-Péntek: 6.30-21.30
Szombat: 6.30- 20.30
Vasárnap: 8.00-18.00

Újra bibliai séták a kertben

A vácrátóti botanikus kertben kora ősszel újra indulnak a nagy sikerű tematikus túrák, melyek során a Bibliában szereplő növényeket mutatják be a látogatóknak. Idén szeptember 16., 18., 19., 20., 21., 22., 23-án délelőtt 11 órakor indulnak a vezetett séták, melyeken a látogatók megismerhetik a Biblia gyakoribb növényeit, botanikai jellegzetességüket, kulturális jelentőségüket a cédrustól a szőlőig, a mirhától a máriatövisig, egy élvezetes botanikus kerti látogatás keretében. Az érdeklődők a botanikus kert kurátorának vezetésével kereshetik fel az egyes állomásokat, ahol az ismeretek mellé, a pompás környezetben, maguk a növények szolgálnak élő illusztrációul. A másfél órás vezetett sétára a botanikus kerti belépővel a helyszínen lehet bejelentkezni. Találkozó: 10.50-11.00 a Berkenyeház bejáratánál.

Szeptember 23-án 14 órától a Libanoni cédrusfától az izsópig címmel előadást hallgathatnak meg az érdeklődők a kastélyépület dísztermében. Az előadó Fráter Erzsébet biológus, az MTA Nemzeti Botanikus Kert kurátora, több könyv, többek között növényes mesékkel, mondákkal foglalkozó művek szerzője, többször járt a Szentföldön. Vetített képes előadása azonban nem egy szokásos szentföldi, botanikai úti beszámoló. A Bibliában szereplő növények és az ókori kultúrában betöltött szerepük, jelképrendszerük megismerése ugyanis ahhoz is hozzájárul, hogy helyesebben értelmezzük a Szentírás aktuális mondanivalóját.

Botanikus kerti belépővel és regisztrációval, az egy órás előadáson való részvétel ingyenes.



Ahogy a lakosságnak is jó...

Vácegres Önkormányzata a készülő települési arculati kézikönyv és településképi rendelet megalkotása előkészítéseként lakossági fórumot tart szeptember 20-án 18 órakor a polgármesteri hivatal tanácstermében.

A tervezett kapcsolatos véleményeket, módosítási javaslatokat a lakók, illetve a településen működő civil szervezetek írásban is benyújthatják a hivatal elérhetőségein, illetve a lakossági fórumon személyesen is megtehetik észrevételeiket.

GAUGUIN ÉS ÓCEÁNIA
Egy egzotikus világ
képzelete és valósága

Eloado:
Antalfy Péter történész

2017. szeptember 22. 19 órától

 **Kőlcsey Ferenc Városi Könyvtár**
kézikönyvtára
(az Arrium Üzletház emeletén)



A belépés díjmentes!

VERESEGYHÁZI IDŐSEK OTTHONA

2112 Veresegyház, Fő út 106.

Tel.: (28) 386-200

Intézményvezető: Tóth Gáborné

SZENT PIÓ IDŐSEK KLUBJA

2112 Veresegyház, Fő út 93.

Tel.: (28) 631 - 064

VERESEGYHÁZ KISTÉRSÉG ESÉLY SZOCIÁLIS ALAPELLÁTÁSI KÖZPONT

Székhely: 2113 Erdőkertes, Fő út 51.

Tel.: (28) 595 - 051

E-mail: esely@eselykisterseg.hu

PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT

2112 Veresegyház, Kálvin u. 6.

Tel.: (28) 589 -785

Nyitva: hétfő-csütörtök: 8-17-ig
péntek: 8-14-ig

VERESEGYHÁZI EGYSÉGES GYÓGYPEDAGÓGIAI MÓDSZER- TANI INTÉZMÉNY

Székhely: 2112 Veresegyház,

Új iskola u. 15. Tel.: (28) 594-170

OKMÁNYIRODA

2112 Veresegyház, Fő út 45-47.

Szabadidős és Gazdasági Innovációs
Központ

Tel.: (28) 588 - 661

Okmányiroda ügyfélfogadási ideje:

Hétfő: 8-16 óráig

Kedd: 8-16 óráig

Szerda: 8-18 óráig

Csütörtök: 8-16 óráig

Péntek: 8-12 óráig

JÁRÁSI GYÁMHIVATAL

2112 Veresegyház, Fő út 45-47.

Tel.: (28) 588 692 - 695

ügyfélfogadási idő:

Hétfő: 8-12 és 13-17.30

Szerda: 8-12 és 13-16.30

Péntek: 8-12.30

FONTOS TELEFONSZÁMOK:

Misszió orvosi ügyelet: (20) 922 0082

A Kistérség A Veresegyházi Többcélú Kistérségi Társulás havi lapja ■ Terjesztve: Csomád, Erdőkertes, Galgamácsa, Vácegres, Váckisújfalu, Vácrátót, Veresegyház, Csörög, Váchartyán

■ Alapító főszerkesztő: Kacsur Annamária

■ Munkatárs: Horváth G. István

■ Fotók és címlap: Lethenyi László

■ ISSN 1788-1404

■ Információs telefon: + 06 30 477 3786,

+ 36 30 468 66 86, +36 (28) 388-605

■ E-mail: akisterseg@freemail.hu

■ Honlap: www.vkisterseg.hu ■

A kistérségi lakosság számára ingyenes!

Kistérség megjelenését támogatja:

CBA Baldauf Kft. és a Sanofi Zrt.

FÉLELEM ÉS RESZKETÉS? CSAK SIMA TANÉVKEZDÉS!

A tanévkezdés minden évben a média kedvence: felhaborodás az iskolai költségeken, a forró júliusban már az iskoláról szóló reklámok hamis „hurrázása”, az elkövetkező változásoktól való drámai félelemérzés csepegtetése. Régi jól bevált trükkök, ha azt akarják, hogy többen olvassák a terméküket.

A Kistérség Újság szülőkkel beszélgetve most annak jár utána, mi az, ami gyakorlatiasan segíti a tanévkezdést, „félelem és reszketés” nélkül. Vásárlás, lelki-mentális felkészülés, szokásrendek a szerethető szeptemberért!

Egy ismerős tanár mesélte, hogy amikor az augusztus eleji hőségriadó idején a forró levegőtől vibráló hármás metró aluljárójában meglátta a „Kezdődik a sulis!” – plakátot, erős kétségbeesést érzett, hogy lekaparja azt... aztán mégsem tette, de az indulatát meg lehet érteni, talán nem is kell magyarázni.

Öt dolog, amit a tanévkezdéssel kapcsolatban jó tudni

Tanévkezdés: nem csak pénz

Az országos felkészülési láz már augusztus elején megkezdődött, mikor az „Augusztusban dupla családi pótlék érkezik” címmel indultak a hírek, miközben arról van szó, hogy a szeptemberi járadékot augusztus 25-én utalják a szeptember eleji dátum helyett. Lapunk megjelenésekor ez az összeg talán már meg is érkezett a családok számlájára, talán már el is költötték, és legközelebb csak október elején érkezik ilyen járandóság. Ez egy tipikus „gumicsont” a médiának, be lehet dobni, az emberek unalomig, és azon túl is ráják...

A gyereket vállaló családok a legtöbb esetben számolnak a gyerekeveléssel járó kiadásokkal, nem érik őket váratlanul és lesújtóan az új tanév, és számos módszerük van a költségek csökkentésére.

Sulicuccot a netről

2017-ben pld. számos online áruházban lehet már rendelni, gyorsan, olcsón házhoz szállítják, jelentős kedvezményekkel. Előnye, hogy össze lehet hasonlítani az árakat, a választékot, nem tudnak befolyásolni a szemet gyönyörködtető kirakatok és bemutatók. Az iskolák honlapjain, szülői fórumokon már lehet tájékozódni a kötelező felszerelésről, ennek listájával érdemes vásárolni indulni.

Személyes vásárlás és pénzügyi nevelés

Ha mindenképpen személyesen szeretnénk megvásárolni a termékeket, mindenképpen a gyerekekkel együtt menjünk, hisz a tanulás az ő munkája, ezek az ő munkaeszközei lesznek. Nem beszélve az egyéb szempontokról, milyen tolltartó a menő, milyen tornazsákja van a barátjának, milyen iskolatáskát hord majd szívesen. Érdemes egy keretösszegben megállapodni, hogy azt lehet költeni, így jobban marad tere választani az olcsóbb és drágább termékek között, és a tudatos pénzügyi döntésekre is nevelhetjük őket ezáltal. Több szervezet is várja a tanévkezdéshez az adományokat a rászoruló családok számára, az Ökumenikus Segélyszolgálat mellett egy fiatal párt is szervez gyűjtést. A gyerekeket is bevonhatjuk a jótékonykodásba, ezzel is jobb lehet a világ.

Érdemes az áruházak netes katalógusából, újságjából előre kinézni, mit szeretnénk, összevetni az iskola által igényelttel, ill. a gyerek tapasztalata szerint szükséges dolgokkal.

Alapszabály, hogy mindig kevesebb dologra van szükség, mint amit kínálnak „nélkülözhetetlenként”, és mint amit a gyerek akar.

A Pörögj rá a sulira! - kihívás

A tanévkezdés nemcsak a vásárlásból, és a taneszközök, tankönyvek beszerzéséből áll, hanem az iskolai időszak életvitelszerű megváltozására is készülni kell. Miközben a gyerekek a fidget spinnerüket pörgetik, érdemes beszélgetni arról, mire is van szükség? Ki tudja leggyorsabban megnézni a menetrendet, kifüggeszteni esetleg, az iskola felé vezető úton az azóta történt közlekedési változásokat bejárni? Kivel, hogy fognak járni, kivel lehet összefogni, mi kinek tudunk segíteni? A tanév rendje már elérhető a neten (www.moderniskola.hu) A nyári napirend után a koránkelésre az egyre korábbi lefekvéssel lehet készülni, pl. fekdüjenek le naponta 15 perccel korábban. Persze, ezért is érdemes jutalmakat kitalálni.

További kihívás, szülőknél, gyerekeknél, hogy tervezzük meg a reggeliket, a tízórait, milyen kenecéket, szendvicseket készítünk majd. Ezeket elkészíthetjük előre, tesztelhetjük az ízeket, állagokat, eltarthatóságot, és persze a gyerek(ek)kel, közös alkotásként, hogy a nyári emlékek ezzel is gazdagabbak legyenek.

Így telt a nyaram - „most múlik pontosan”

Szinte nincs is iskola, ahol ne lenne téma a „hogyan telt a nyarad”? Érdemes erre is felkészülni, a két és fél hónap legemlékezetesebb eseményeit összegyűjteni, a legjobb napok élményeit leírni, vagy a 21. századi kihívásoknak megfelelően egy fényképes bemutatót vagy videót összedobni.

És ne felejtsük el, a tanévkezdéssel nem változik a lényeg: a szeretteinkkel tölthető idő és a feltöltődés lehetősége nem kötődik kizárólagosan a nyárhoz, még a napfényhez sem!

ELINTÉZI AZ ISKOLA

A Vereseyházi Waldorf Iskolában tanévkezdéskor a szülőknél nem kell hosszú listákkal a kezükben tanszereket vásárolni tömött áruházi sorokban. Itt az év megkezdésekor egyszerre 20.000 Ft-ot kell befizetni a természetes anyagokból készült, kiváló minőségű tanszerekre és egyedi füzetekre, melyeknek beszerzését az iskola vállalja.

További könnyebbség, hogy a tanszereket az iskolában tárolják a gyerekek, így iskolatáska vásárlására sincs szükség. A szülőkre a vásárlások helyett jó hangulatú, „csapatépítésnek” is beillő munkák várnak az iskola körül (kertrendezés, teremfestés, dekorálás stb.), amely így a közösségteremtés révén vidámabb évkezdést biztosít.

A hónap híre

Új úton a suliba

Elkészült Csomádon az Irtvány utca főút és az általános iskola közötti szakaszának kiépítése. Az Esztergály Mihály Általános Iskola közösségének régi vágya teljesült az intézmény parkolójáig kialakított rendezett, aszfaltos úttal. A fejlődés ezután sem áll meg ezen a területen: az önkormányzat az utca továbbépítését tervezi.



Egészen a parkolójáig rendezett útszakasz fogadja az iskolába igyekvőket

Bekvárosi napok
2017. Szeptember 9-10.
ALSÓPARK, ADY ENDRE SÉTÁNY
GÖDÖLLŐ

NEOTON FAMILIA SZTÁRJAI

HONEYBEAST THE BIEBERS

MYSTERY GANG KARMAPIRIN

KOVÁCSOVICS FRUZZSINA VERSEKÖRÖK **RUBINT RÉKA** ALKOTMŐKÖK

BRASS IN THE FIVE VERSEKÖRÖK **MAGYAR TEATRUM SZÍNHÁZI SÁTOR** **NOVO JAZZ CAFE**

FOLK UDVAR VITAL UDVAR SPORTUDVAR ALCSÓ **V. EBUGATTA PÖRÖG CIVIL GÉTÁNY TUZLATY**

FUTÓVERSENY 35. MAGYAR SAJTÓFOTÓ KIÁLLÍTÁS, KEZMŰVES VÁSÁR, VANDOR JÁTSZÓTER, LÁDÁVÁSUT, ROYAL RANGERS

TOVÁBBI INFO: WWW.FACEBOOK.COM/MUZAGODOLLO
A VÁROSI ÖNKORMÁNYZAT FELTARTÁSA

WWW.MUZA.HU CIB BANK SPONSOR Opel Goal GOALS NoVe PARK invitel

ISKOLA ELŐTT

Egymás nélkül annyit érünk, mint egy fél nadrág...¹

Ugye, emlékszünk a szakállas viccre? - A gyerek mosdatlan, fürdetni! - üzeni a pedagógus a szülőnek, mire a válasz: Nem szagolni, tanítani!

Az a helyzet, hogy ez legkevésbé sem mókás. Mert hiszen kinek a feladata a gyerek nevelése? A szülőé, aki hétköznap alig látja őt, a tanítóé, aki ugyan naponta több órát tölt vele, ám túlterhelt, és szinte minden fegyelmezési eszközt kivettek a kezéből? Gyakori az egymásra mutogatás, ritka az együttműködés...

A gyermekek neveléséről leggyakrabban a játszótéren cserélnek eszmét szülei. Az ötágú nyárfa árnyékában, teljes egyetértésben homokozik három „végzős” ovis. Szeptembertől már iskolába mennek. A mamák a játszóhely szélére épített padon beszélgetnek, néha egy-egy instrukcióval segítik a homokvár felépülését. Persze, hogy az iskolakezdés a téma!

Miért parázik a szülő?

- Már a kezdés előtt beparázunk - mondja Melinda. Fogalmunk sincs arról, milyen lesz a világ, amiben a gyerekünk felnőtté válik. Nem tudjuk, hogy lesz-e munkája, vagy a robotok, a más országokból érkezők kiszorítják? Magyarországon él-e vagy máshol? Az életrevalóságot kellene megtanulnia, vagy a tisztességes viselkedést? Ha tudnánk a válaszokat, könnyebben választanánk iskolát is.

- Szerintem nem iskolát, hanem tanítót választunk - szól hozzá Anna is. - Nálunk a nagyobbik gyerek iskolájába írtattuk a kicsit. Nyílt napon ismertük meg a gyerek tanító nénijét.

Xénia szerint az szempont a sulis kiválasztásánál, hogy melyik szülő mit vár az iskolától. Egyesek a „szigorú”, „kemény” oktatási módszert részesítik előnyben, míg mások számára a gyermekközpontúság, a kellemes légkör a fontosabb. Többen figyelembe veszik a döntésnél az iskola felszereltségét. Hallottam olyat is, hogy azért írtatták gyermeküket bizonyos iskolába, mert ott kevés a roma tanuló.

A házi rend bizalmas irat?

Anna megpróbált tájékozódni az iskolákban. Kitudni mi vár gyermekére a suliban.

- Az iskolák egyre inkább törekednek arra, hogy a házirendet megismertessék a szülőkkel. A szülők nem csak jogukat nem ismerik hiánytalanul, hanem az iskola dokumentumainak tartalmát sem, sőt olykor azok létezéséről sem tudnak. Az iskolák dokumentumaikat nem ritkán „bizalmas” iratokként kezelik.

A szülők és az iskola közötti kapcsolattartás legfőbb eszköze a szülői értekezlet. Am a szülők egy része nem megy el a szülői értekezletekre. Ennek oka lehet időhiány: a szülőnek annyit kell dolgoznia a megélhetésért, hogy nem tud elmenni az értekezletre, de sok szülő azért nem megy el, mert a szülői értekezleten „pénzt kérnek” tőle.

Nem bírok ezzel a gyerekkel!

A Kistérség egyik iskolája tárgyalójában ülünk az igazgatónővel. Puritán a berendezés, nem veti fel a pénz a sulit. A falon vagy nyolc diploma, oklevél, az iskolavezető eddigi szakmai útjának állomásai. Sodró lendülettel, szinte megszállottan érvel a szülő és az iskola együttműködése mellett.

- Nincsenek könnyű helyzetben a családok a gyermeknevelés szempontjából. Megváltozott a hagyományos női, férfi szerepkör, egyre több a csonka család, nehezebb a megélhetés feltételeit megteremteni, kevesebb idő jut a gyermekekre. Ezért sok olyan kisgyerek kerül iskolába, aki a háttérrel nem tapasztalta meg a családi nevelés során. Amikor a gyermek nevelésében tanácstalan, eszköztelen a szülő, („nem bírok ezzel a gyerekkel”) akkor fordul az iskolánkhöz, vagy kéri szakembereket segítségét. Jellemző problémák lehetnek a szabályok elfogadása és betartása, a testvér féltékenység, az érzelmi indulat szabályozás (hiszti.) Tavasszal „iskolanyitogató” hétvégéken találkozunk a szülőkkel és bemutatjuk iskolánkat és a

leendő tanárokat – van lehetőség beszélgetni az elképzelésekről, a leendő iskolás gyermekről.

A szülő-nevelő együttműködése a sikeres iskolakezdés érdekében már az óvodai nagycsoportban el kell, hogy kezdődjön (legalábbis jó lenne). Ilyenkor a szülő érdeklődik, kérdéseket tesz fel, tájékozódik gyermekével kapcsolatban az óvónőnél (hogyan viselkedik a társaival, hogyan végzi a feladatokat stb.). A nagycsoportban szűrő vizsgálaton vesznek részt a gyermekek, ahol megnézik, hogy a legfontosabb készségeik megfelelően fejlettek-e (emlékezet, figyelem, gondolkodás, beszéd stb.) Lehetőség van a részképességek fejlesztésére otthon is, nem csak intézményi keretek között (mozgás, beszéd, úszás stb.) Otthon közösen énekelhetünk, mesélhetünk, bábozhatunk nagymamával, apával, anyával - így szinte észrevétlenül sajátítja el a gyerkőc mindazt, amire az iskolában szüksége lesz.

Egy esetet hagy említsek! A kisfiúval a csücsörítést gyakoroltuk, hogy pontosan tudjon egy hangot kiejteni, de nem igazán ment a dolog. „Házi feladatként” kapta, hogy a hétvégén gyakorolja otthon. Hétfőn hibátlanul csücsörített. Mint anyukája elmesélte, a nagyival versenyt csücsörítettek. Aki elég kerekre formálta az ajkait lenyalhatta a szája köré kent jutalom nutellát.

Ez a példa is jól mutatja, hogy a szülőkkel végzett közös munka a gyermekek javára válik, főleg akkor, ha szakember támogató ajánlásai mentén történik.

Ha szülő és a pedagógus nem egy hullámhosszon próbálja a gyerkőcöt építeni és emelni, akkor annak ő látja kárát. Ez csapatmunka: egymagában sem az iskola, sem a szülő nem lesz sikeres.

Horváth G. István

¹Az írás címe idézet, Sztevanovity Dusan: Egyedül nem megy című dalszövegéből.

Kis nyári robotika

Augusztus első hetében még ugyan szünetet tartott az Erdőkertesi Faluház és Könyvtár, ám a Mikrokontroller Klub lelkes tagjai vígan és zavartalanul táboroztak benne. Képünkön egy jellemző pillanat: mindenki a számítógép előtt...



Mikrokontroller tábor az erdőkeresi Faluházban augusztus első hetében

A legújabb iskola

Szeptember elsején már az új épület várja a veresegyházi EGYMI Iskola diákjait. Az új létesítményt augusztus 29-én avatták fel ünnepélyesen az Újiskola utcában.



Milliárdok a Dunakanyarnak

A turizmus fejlesztését célzó kiemelt állami program keretében, amely a Dunakanyar térségét érinti, 70 Duna menti település érintett, melyek közül 54 található Pest megyében. Ezekben a településeken 35 különböző fejlesztést terveznek, 69.81 milliárd forint állami támogatással a következő években.

Bővítik például a Börzsönyben található kerékpárút-hálózatot és a Börzsönyi kisvasút útvonalait, fejlesztik a dunai gyorshajózást, a dobogókői kirándulóközpontot és sípályát, az esztergomi műemlék fürdőt, a komáromi erődöt, és a nagymarosi Duna-part környezetét.

A tervek szerint spirituális központ épül majd a Pilisben, megújul a szentendrei Duna korzó, és ami szűkebb térségünket is érinti: 3 milliárd forintból tovább fejlődik a váci régi belváros és múzeum negyed is.

A fejlesztések között a várhatóan növekvő közúti forgalomra tekintettel a közlekedést és tájékoztatást segítő projektek is helyet kapnak, mint például töltőállomások létesítése, e-mobilitás élenkítése.



Pályázatok

10 mrd Ft-os munkahelyteremtő pályázat indul KKV-knak!

2017. 08.01-től 10 mrd Ft összegű nyílt pályázatot hirdet a mikro-, kis- és középvállalkozások munkahelyteremtő beruházásainak támogatására a Nemzetgazdasági Minisztérium (NGM) - mondta Varga Mihály nemzetgazdasági miniszter.

A pénzből 1100-1200 kkv-nál több mint 5 ezer új munkahely jöhet létre és további mintegy 10 ezer már meglévő megőrzését is támogatják.

Varga Mihály elmondta, a pályázattal a kkv-szektor megerősítésén túl a területi különbségek is csökkenni, a hátrányos térségek felzárkózhatnak és a helyi gazdaságok is megerősödnek.

A nemzetgazdasági miniszter kiemelte: a teljes foglalkoztatás eléréséhez a kkv-szektor érdemi támogatása szükséges, hiszen az Európában is nagyon alacsonynak számító magyar munkanélküliségi rátával még nem lehetnek teljesen elégedettek. Mint mondta: fontos a kis- és középvállalkozások támogatása, mert ők teszik ki az országban működő vállalkozások 99 százalékát, emellett a magyar foglalkoztatotti létszám több mint 70 százaléka náluk dolgozik. A kormány ezért kiemelten kezeli a kkv-k helyzetét, hiszen a technológiai fejlesztésekkel, uniós és belföldi támogatásokkal ezek a cégek tovább erősödhetnek, amivel a versenyképességük, ezáltal az ország versenyképessége is tovább javulhat - tette hozzá.

A központi program segítségével a kkv-k többek között új eszközöket, gépeket szerezhetnek be, a támogatási összeget ingatlanvásárlásra vagy bérleti díjakra is fordíthatják - közölte a tárca-vezető.

A munkahelyteremtő támogatás regionális beruházási támogatás jogcímen vagy csekély összegű (de minimis) támogatásként nyújtható, amelynek mértéke nem regisztrált álláskereső esetén új munkahelyenként 1,5 mFt lehet. Ezen felül a vállalatok kiközvetített álláskereső foglalkoztatása esetén új munkahelyenként 500 ezer forint, 12 hónap alatt kizárólag közfoglalkoztatási jogviszonyban foglalkoztatott személynél új munkahelyenként 800 ezer Ft, kedvezményezett eljárásban vagy településen új munkahelyenként további 400 ezer forint kiegészítő támogatást kaphatnak - ismertette a miniszter.

Varga Mihály hangsúlyozta: a munkáltatónak vállalnia kell, hogy a beruházással létrehozott kapacitásokat, szolgáltatásokat a beruházás befejezésétől számított 3 évig folyamatosan fenntartja és működteti a térségben. A munkáltatónak köteleznie kell magát, hogy a beruházási telephelyén a pályázat benyújtása előtti 12 hónapban meglévő átlagos létszámot fenntartja, és a létszám-bővítésre legalább 2 éves folyamatos foglalkoztatási kötelezettséget vállal - tette hozzá.

A munkaerő-piaci program pályázati időszaka 2017. augusztus 1-jétől nyílik meg, és a 2017. szeptember 15-én zárul le. A támogatott beruházást legkésőbb 2018. szeptember 30-ig kell a kedvezményezetteknek befejezniük.

Írjon nekünk és kérje előminősítésünket itt: www.arundo.hu/HU/9/Kapcsolat.Irjon-nekunk

Forrás:MTI - Arundo csapat

Sikeres a kompenzációs program

Az elmúlt év decembere óta zajlik az a Pest megyei vállalkozások és önkormányzatok fejlesztését szolgáló program, amely arra hivatott, hogy az uniós pályázatokból nem részesülő közép-magyarországi régió is támogatáshoz jusson. A program keretében 2021-ig összesen 80 milliárd forintot szán a Kormány erre a célra.

Az állami program keretében eddig 61 mikro-, kis- és középvállalkozás nyert el meglévő telephelyeinek átalakítására, modernizációjára és bővítésére összesen 3 milliárd forintot. A nagy érdeklődésre tekintettel a szakárca 1,5 milliárd forinttal megemelte a keretet, így több vállalkozás kap lehetőséget Pest megye területén meglévő telephelyeinek átalakítására, modernizációjára, bővítésére, a nem megfelelő telephelyek kiváltására, összesen 35 229 m² alapterületű felépítmény korszerűsítésére, illetve 114 340 m² alapterületű új épületek kialakítására.

A támogatásokból az önkormányzatoknak is jutott: belterületi utak gazdaságfejlesztési célú felújítására 53 települési önkormányzat nyert összesen 4 milliárd forintot. A felhívásra 147 pályázat érkezett, összesen 12,7 Mrd Ft támogatási igényrel, ami háromszoros túligénylést jelent az útfejlesztés vonatkozásában. Az Nemzetgazdasági Minisztérium az eredetileg 3.5 milliárd forintos támogatási keretet itt is megemelte, további fél milliárd forint biztosításával.

A támogatásból az önkormányzati tulajdonú belterületi utak szilárd burkolattal történő kiépítését, felújítását és korszerűsítését valósíthatják meg, ezzel is javítva a helyi munkába járás körülményeit és a helyi gazdálkodó szervezetek működési feltételeit, a munkahelyek és közszolgáltatások jobb elérését. Az egyes Pest megyei települési önkormányzatok 20-150 millió forintot nyertek el. A támogatás eredményeként 53 települési önkormányzat területén javult a belterületi utak állapota: összesen 14 200 m szilárd burkolattal újonnan ellátott önkormányzati tulajdonban lévő belterületi út megépítésére, valamint 48 420 m önkormányzati tulajdonban lévő belterületi út felújítására nyílik lehetőség.

VÁCRÁTÓTI
XXV. SZÜLETÉSNAPI MŰSOR
XXV. RETRÓ SZÜLETÉSNAPI MŰSOR A RÉGI IDŐKET IDEZVE GYALOGSÁH VEGIGTÁNCOLVA A FALON
- 2017. SZEPTEMBER 2. -
A BELEPÉS INGYENES - ESŐNAP ESETÉN A MŰVELŐDÉSI HÁZ NAGYTEREMÉBEN TARTJUK A PROGRAMKAT - ÉJFÉLKÖR: TOMBOLA
8:00 PALINKÁS JÓ REGGELT 10:00 MEGNYITÓ
10:00-14:00 SZAKÁCS PIROSKA FOLTVARRÓ KIÁLLÍTÁSA A KISTEREMBEN
10:30 HAGYOMÁNYRŐZŐ JÁTSZÓHÁZ A HÓRIHORGAS HÚJAKOLOKKAL MESTERSÉGEK MEGISMÉRÉSE, SZENA BALA JÁTSZÓTER KEZMŰVES FOGLALKOZÁS
12:00 MŰSOR 13:00-14:00 FELVONULÁS
16:00 ETKEZTETÉS, EMLEKLAPOK ATADÁSA FŐZŐVERSENY EREDMÉNYHÍRDETÉS
17:00 UTCABÁL KIFÜLLADÁSIG SANSZ ZENEKARRAL
KÖZBEN: FŐZŐVERSENY, MEZŐGAZDASÁGI GÉPKIÁLLÍTÁS NAGYTEREMBEN A 25 ÉVES SZÜLETÉSRŐL KEPKIÁLLÍTÁS HAGYOMÁNYRŐZŐ TÚZOLTÓ EGYESÜLET JÁTSZÓHÁZA SZÜLETÉSI MADÁRI JESZTŐ VERSENY
A PROGRAMTÁMOGATÁS JOGA FELTÖLTÖTTÉK - TOVÁBBI INFORMÁCIÓK: WWW.VACRATOTI.HU

Az Erdőkertesi Faluház és Könyvtár szeptemberi programjai

9-én Sörfesztivál a Szent István parkban
 12-én 10.00-11.00 Ayurvedikus babamasszázs
 (részletesen az augusztusi újságban írtunk róla)
 15-én 15.00-19.00 Babaruha börze
 (jelentkezés határideje: szeptember 6.)
 15-16-17 KÖN (Kulturális Örökség Napjai) – benne:
 16-án 16.00-20.00 Mikrokontroller-bemutató
 17-én (vasárnap) „Családi nap a természetben”
 Túra a Budai-hegyekben (Solymár-túra) –
 bővebb tájékoztató a honlapon és plakátokon.
 23-án 11.00-19.00 Kertészeti Fesztivál a Szent
 István parkban (programok honalapokon és
 plakátokon)
 24-én 15.00-18.00 Bálint gazda előadása a
 színházteremben és Kiállítás-megnyitó a
 Galérián
 30-án 14.00 Ulti klub
 Október 1. (vasárnap) 17.00 óra
 NOSZTALGIA KLUB

Októberi előzetes:

2-8-ig az Országos Könyvtári Napok programso-
 rozat erdőkeresi rendezvényei
 6-án 18.00 Megemlékezés és mécses gyújtás az
 Aradi 13 emlékére a Batthyány-parkban
 11-én 17.00 Idősek Világnapi rendezvény
 13-án 15.00-19.00 Pályaválasztási tanácsadó nap

FELHÍVÁS!

Helytörténeti kutatásokkal foglalkozó klub lét-
 rehozását tervezzük, melyhez várjuk érdeklődők
 jelentkezését, akik elhivatottságot éreznek a te-
 lepülés múltjának kutatására, az itt kezdetekben
 meglepedett családok életének, sorsának felderíté-
 sére.

A Faluház GYERMEKMEGŐRZŐ SZOLGÁL-
 TATÁST szervez, elsősorban a saját rendezvényei
 idejére, hogy a kisgyermekes szülőknek meg-
 könnyítsük a programjaink látogatását.
 VÁRJUK a jelentkezőket, akikkel elbeszélgetünk
 a feladatról.

Megfelelő számú jelentkező esetén ősztől újból
 indítjuk a bőrműves, a kosárfonó és a nemezlelő
 tanfolyamot, továbbá a patchwork (foltvarró) klubot.
 Várjuk az érdeklődők jelentkezését!

TÁRSASKÖR

Előadásokat, programokat, beszélgetéseket szer-
 vezünk a község és a környék lakói számára, akik
 érdeklődnek a múlt és jelen történései, jelenségek,
 okok és okozatok iránt, kíváncsiak a világ dolgaira,
 vannak ismereteik, véleményük, melyeket meg-
 felelően alátámasztott ellenvélemények hatására
 akár meg is változtatnak. A TÁRSASKÖR elne-
 vezés kiegészítéséhez szívesen vesszünk javaslat-
 tot, ami esetleg egyedül vagy lokális töltést ad a
 kifejezésnek. Felmerült a KERTESI TÁRSAS-
 KÖR név, de várnánk a kreatív ötleteket, és egy
 év múlva (ez a pozitív gondolkodás!) megtartjuk

a KÖR „névadóját”. A nyertes pályázót színház-
 jeggyel jutalmazzuk.

A Kertesi Kamarakórus várja a tagjai közé
 mindazokat, akik szívesen énekelnek, és szeretik
 a jó társaságot. Kóruspróba minden csütörtök
 18.00 órától van a Faluházban, karvezető Iványi
 Magdolna.

JÁTSZANI JÓ!

TÁRSASJÁTÉK KLUB indítását tervezzük
 ősztől felnőttek számára.

A havi egy alkalom időpontját a jelentkezőkkel
 egyeztetve alakítjuk ki. A „JÁTSZANI JÓ” szlo-
 gen remélhetőleg sok ember érdeklődését felkel-
 ti, és szívesen választja a kikapcsolódásnak eme
 formáját. Emellett – vagy ennek keretében – a
 bridzsből járatos emberek jelentkezését is várjuk,
 szeretnénk bridzsből klubot is létrehozni.

Alapfokú gombaismereti tanfolyam indul ismét
 2017. szeptember 14-én a Faluházban.

A tanfolyam két féléves. Ősszel és tavasszal 6-6
 elméleti foglalkozás és 6-6 terepgyakorlat lesz.
 Az előadások minden második csütörtökön 18-20
 óra között lesznek, a kirándulások pedig hétfőig
 a délelőtti órákban, kb. 2-3 órás elfoglaltságot je-
 lentenek.

Kb. 110 gombafaj megismerésére nyílik lehetősé-
 g. Foglalkozunk a gombagyűjtés szabályaival,
 élettannal, a gombák felépítésével, határozó bé-
 lyegeivel, a gombamérgezésekkel, a felhasználási
 és tartósítási módokkal, valamint a gyógyhatású
 gombákkal is.

A tanfolyam csak megfelelő számú jelentkező
 esetén indul.

További információk, jelentkezés: 30-293-
 0359

A koncert a **Gödöllői Fesztivál** nyitórendezvénye

Gödöllő 2023
 Erdőkeresi
 Kulturális
 Fesztivál

**VERDI
 REQUIEM**

2017. szeptember 8. 19.00
 Gödöllői Királyi Kastély • Lovarda

HANGVERSENY ERZSÉBET KIRÁLYNÉ HALÁLÁNAK EMLÉKÉRE

Előadók:
**GÖDÖLLŐI SZIMFONIKUS ZENEKAR
 NEMZETI ÉNEKKAR**

Karigazgató: Somos Csaba
 Szólisták:
 Miksch Adrienn – szoprán, Schöck Atala – alt,
 Balczó Péter – tenor, Cser Krisztlán – basszus
 Vezényel: Horváth Gábor

JEGYÁR: elővetéiben: I. szektor: 3.700.- Ft, II. szektor 3.100.- Ft
 Szeptember 1-től: I. szektor: 4.200.- Ft, II. szektor: 3.600.- Ft
 Jegyek válthatók a Gödöllői Királyi Kastély és a Művészetek Háza Gödöllői jegypénztárában.

Rendező: Tárarendező: Támogatók:

**MÁRIABESNYŐI
 NAGYBOLDOGASSZONY
 BAZILIKA**

NAGYBOLDOGASSZONY FŐBŰCSÚ
 2017. AUGUSZTUS 12-13.
KISBOLDOGASSZONY NAGYBŰCSÚ
 2017. SZEPTEMBER 9-10.

A bűcsük programjai:
 szombaton:
 17.30 órától: Rózsafüzér
 18.00 órától: énekes népi Mária köszöntő
 19.00 órától: ünnepi vigília szentmise, gyertyás körmenet
 Főcelebráns:
 Dr. Stella Leontin kanonok, c. prépost, a Bazilika plébánosa
 22.00 órától: Keresztút
 23.00 órától: Matutinum (Virrasztó zsolozsma a
 Premontrei Atyák vezetésével)
 24.00 órától: imádság halottainkért
 vasárnap:
 08.30 órától: Rózsafüzér
 09.00 órától: énekes népi Mária köszöntő
 10.00 órától: ünnepi Püspöki szentmise, körmenet
 Főcelebráns Nagyboldogasszonykor:
 Dr. Termák Csaba Egri Érsek Úr
 a Kegyhelyen meghirdeti a „BOLDOGASSZONY ÉVET”
 az 1947. augusztus 15-én Mindszenty bíboros úr által
 kihirdetett Mária-év tiszteletére.
 Főcelebráns Kisboldogasszonykor:
 Gyulay Endre emeritus szeged-csanádi megyéspüspök Úr
 14.00 órákor: Litánia, zarándokok bűcsűztatása
 2017. augusztus 15. Nagyboldogasszony Napja
 10.30 órától: ünnepélyes nagymise
 17.30 órától: Vesperás
 18.00 órától: szentmise a Gödöllői Premontrei Szkolalabor
 részvevőivel
 2017. szeptember 8. Kisboldogasszony Napja
 Szentmisék 09.00 és 10.30 órákor kezdődnek.
 Szűzanyánk szeretetével várjuk a
 kedves Zarándok Testvéreket!
 2100 Gödöllő, Kapucinusok tere 1. • www.mariabesnyo.hu
 Telefon: +36-28/414-425 • email: mbesnyo@invtel.hu

DUMASZÍNHÁZ

**BORSODI
 HOMÁLYOS**

ARANYOSI PÉTER ÖNÁLLÓ ESTJE

VERESEGYHÁZ

Váci Mihály Művelődési Ház
 2017. szeptember 22. péntek 19:00
 Jegyek elővetéiben a Szabadidős és Gazdasági
 Innovációs Centrumban (Fő út 45-47. „A” recepció),
 a Váci Mihály Művelődési Házban
 és a dumaszinhasz.jegy.hu oldalon kaphatók.
 Jegyár: 3.100 Ft
 2112 Veresegyház, Köves utca 14. Tel.: 28/589-830

A Kistérség

A Veresegyházi Többoldalú Kistérségi Társulás Lapja

**Közlendője van?
Szeretné, ha népszerűbb lenne?
Bővítené ügyfélkörét? Nem akar a
tömegbe olvadni? Vagy egyszerűen
csak keres valamit?
Személyre szabott ajánlatokkal áll
rendelkezésre a Kistérség Újság!**

Hirdetési ügyekben hívja munkatársainkat:

Kacsur Annamária (Veresegyház és környéke)
tel.: 30 /468 6686, akisterseg@freemail.hu

Horváth G. István (munkatárs)
akisterseg@gmail.com, +36 30 4773786

Prórhirdetés felvétel:
Veresegyház, Innovációs Központ B porta,
sportrészlég
www.vkisterseg.hu,
E-mail: akisterseg@freemail.hu

Kövesse a térség híreit, szóljon hozzá az
eseményekhez az
újság Facebook oldalán is!

LEGYEN AZ ISMERŐSÜNK!
Kistérség Veresegyházi

facebook

Juliális után, Lekvárőző és mézes találkozó előtt Újfalun

Váckisújfalu rendezvényei nem „trendik”, nincsenek fesztiválok, csilivili kínai cuccokkal, horror-árú ételekkel-italokkal; vannak ellenben népi játékok, kézművesség, felszabadultan játszó gyerekek – és felnőttek (!), van idő és tér a nyugodt beszélgetésekre a pörkölt és a sör mellett. Féltn őrzik és adják tovább a múltból azt, ami arra érdemes: a hagyományokat, a közvetlen emberi kapcsolatokat, a békés együttélés örömeit. Lehet, hogy mégis „trendik” Váckisújfalu rendezvényei?



Kézműves holmik



Kis ügyességi játék



Gazdára váró díjak



Közös főzőcske

A Pest-Cegléd-Szolnok vasútvonal és előzményeinek története

1846. július 15-én adták át Magyarország első gőzüzemű vasútvonalát, mely két év munkája nyomán a Magyar Középponti Vasúttársaság irányításával épült Pest-Vác között, melynek hossza 33 km. Ezt követően 1847 augusztus 20-án, tíz nappal /Pest-Szolnok/ előtt nyitották meg Sopron-Bécsújhely 31,8 km-es vonalát.

Ezt követően 1847. szeptember 1-én adták át a forgalomnak az ország második vonalát a Pest-Szolnok vasútvonalat. Közben felépült a Pesti Indóház, mely kiindulópontja lett a két vasútvonalnak. Eiffel iroda tervei alapján tervezője Auguste de Serres Gustov Eiffel volt. Wilhelm Paul Edvard Sprengel császári építésmérnök tervezte a Pest, Vác, Cegléd és Ó-Szolnoki vonal épületeit.

A Pest-Cegléd-Szolnok vasútvonal munkáit Kappely Fülöp fő és alvállalkozóira bízták. A szolnoki Indóház építésével Zitterbarth Mátyás építésszt bízták meg.

1847. szeptember 1-én eljött a nagy nap és átadásra került 99 km-es vasútvonal Pest és Szolnok között. Pestről 8 óraor indul el az első szerelvény 16 kocsival 600 fő utassal. Köztük volt István főherceg helytartó, Kossuth Lajos, Jókai Mór és Zichy Ferenc vasúti főigazgató. Fél 12-kor érkeztek Szolnokra, az utat 3 óra 30 perc alatt tették meg. A szerelvényt István és Monor nevű mozdonyokon húzták, az előfutó mozdony neve ismeretlen.

Ó-Szolnoki Indóháznál ünneplő tömeg fogadta a vonaton érkező vendégeket. A vonal megnyitásáról Jókai Mór így írt:

„A vasútvonal egész hosszában virágcsomókkal gazdagon ékített díszkapu pompázott minden álmomán, s ágyúdurrogás és zene fogadta mindenütt az érkezőket, míg a 3 és fél óra alatt megérkezett a menet Szolnokra. Megjegyzendő, hogy elül szüntelen posta lokomotív futott biztonság okáért, míg a vontató lokomotív, melynek neve István, szépen fel volt koszorúzva.”

Az ünnepi beszédet a vasúti fejlesztés terveit készítő Kossuth Lajos tartotta, Széchenyi István pedig az indóházzal szemben kikötött Pannónia gőzhajójával kápráztatta el a szolnokiakat. A legnagyobb magyar Kossuth Lajoshoz hasonlóan maga is lelkes támogatója volt a jövőt jelentő, gőzre alapozott közlekedésnek, áruszállításnak a természet adta folyami átrakóhely, Szolnok pedig ideális körülményeket teremtett e gondolat népszerűsítésére.

A meghívott vendégek az ebéd elfogyasztása után egy óra tájban visszaindultak Pestre. István főherceg helytartó hintón távozott Jászberény felé. Gróf Széchenyi István pedig gőzhajójával a Tiszán felfelé Tokajig majd a Bodrogon Sárospatakig és a Szamoson hajózott. 1848. december 31-én fontos szerep jutott a vonalnak: a szabadságharc során székhelyét áttevő magyar kormány tagjait s az osztrák csapatok elől menekülő pesti és budai lakosokat szállította Szolnokig. Ezzel történelmi jelentőségűvé vált a Pest-Szolnok vasútvonal.

2016. szeptemberétől az Ó-Szolnoki épület Repü-

lés Történelmi Kiállításnak ad helyet, új neve pedig RepTár lett.

A történelhez tartozik még az 1860-as évek elején teljesen átépített Pest állomás helyén a főváros rendelkezése keretében épülő Nagykörúthoz igazodva az osztrák államvaspálya társulat 1873-1877 év között új reprezentatív állomást épített, ez a mai Nyugati pályaudvar.

Irodalom: Révai Nagy Lexikon, Vasúti Nagy Lexikon, Magyar Vasút Krónikája a XIX.században, Dr.Kubinszky Mihály „Az én vasutam” Bahn im Bild 98

Baranyai János Vasútbarát és Modellező Klub Veresegyház Gombos István Tóth László



A vasútállomás makettje



LE A SÚLYT, FEL A SPORTCIPŐT!

Ha a tükörnek nem is hiszünk, de szinte az unalomig ismételtük nekünk, hogy túlsúlyos nemzet vagyunk, ami komoly betegségek kockázatát hordozza magában: magas vérnyomáshoz, majd cukorbetegséghez vezethet. Szerencsére azt is tudjuk már, hogy a cukorbetegség kezelésének első lépcsője a diéta és az életmód rendezése, amely elsősorban rendszeres testmozgás beiktatását jelenti.

A 2-es típusú diabetesz legtöbbször metabolikus szindróma talaján fejlődik ki, amelynek legjelentősebb eleme az elhízás és az anyagcsere egyensúlyának felborulása. A sejteknek rendelkezésükre áll az inzulin, ám nem képesek azt megfelelő mértékben hasznosítani (rezisztensek az inzulinra). A testsúly csökkentése - amelynek egyik leghatásosabb eszköze a testmozgás - mérsékli az inzulinrezisztenciát, ezáltal csökkenti a vércukor szintjét és a szövődmények súlyosságát, előfordulását. A rendszeres sportolás emellett szabályozza a vérzsírok szintjét: nő a védő hatású HDL koncentrációja, és csökken az LDL-frakció vérszintje. A sportnak számos jótékony hatása mellett is lehetnek kockázatai, ha nem megfelelően látunk hozzá, ugyanakkor a napi munka mellett is szakíthatunk rá időt.

Munka után irány az edzőterem!

A hétköznapi sztereotípiáknak megfelelően gondolkodva egy igazi izomkolosszusra számítottam, miközben beszélgetőpartneremre vártam, hiszen tudtam, hogy szenvedélye a testépítés. Ehelyett azonban egy vékony, csinos, sugárzóan energikus teremtés érkezett, akivel elég pár percet együtt tölteni, hogy meggyőződjön: a sport, a mozgás kiegyensúlyozottá, egészségessé és boldoggá tesz. Tompa Eszter, a Sanofi Veresegyházi gyárában dolgozik, három műszakban, és mint mondja, minden áldott nap legalább két órát tölt sportolással, pusztán azért, mert így érzi jól magát.

Mióta sportolsz, és miért választottad éppen a testépítést, ami – lássuk be – nem a legnépszerűbb sportág?

- Sokan tévesen azt hiszik valóban, hogy a nők a súlyok emelgetésétől elférfiasodnak, túlon túl izmosak lesznek, de ez tévedés: minél jobban dolgozik az izom, annál több energiát éget el, formásabb, és definiáltabb lesz. Korábban többféle sportot is űztem, például úsztam is, aztán jónéhány évvel ezelőtt megállapodtam a testépítés mellett. Valahogy úgy éreztem, meg kell mutatnom, hogy én is vagyok olyan erős, mint egy férfi. Igazi kihívás volt ez a számomra, és örültem, amikor be tudtam bizonyítani az edzőteremben, hogy én is fel tudom emelni azokat a súlyokat, mint ők!

Mennyi időt fordítasz edzésre?

- Minden nap mozgok valamit, úgy, hogy mindig más izomcsoportot mozgassak meg. Rájöttem ugyanis, hogy nem jó minden nap ugyanazt csi-



Átgondoltan, felkészülten, fokozatosan

Az életmódváltás döntés kérdése, de egyáltalán nem tanácsos gondolkodás és némi önismeret nélkül nekivágni. Ezt tanácsolja dr. Nagy Andrea, aki sebészi és sportorvosi munkája során látott már balul sikerült próbálkozásokat is.

- Ha valaki úgy dönt, hogy sportolni kezd az egészsége érdekében, fontos, hogy olyan mozgásformát válasszon, ami a legjobban megfelel a pillanatnyi állapotának, és amit szeretni fog csinálni. Nem feltétlenül a legnehezebb sportággal kezd kezdeni! Aki nem mozgott már 30 éve, semmiképpen ne egy óra alatt akarja behozni a lemaradást! Ha például valamilyen közösségi sportfoglalkozásba kezd az illető, nem muszáj végigcsinálnia a többiekkel az átlag egy órás programot: nyugodtan abbahagyhatja, ha már úgy érzi, hogy elfáradt. Hiszen ha túlságosan kimerül már az első alkalommal, és utána napokig fájdalmas izomláza lesz, valószínű, hogy nem folytatja tovább...

A felnőtt fejjel sportolni kezdők körében gyakori hiba, hogy nem melegítenek be kellőképpen: pedig erre nagyon oda kéne figyelniük, főként, hogy középkorú, gyakran túlsúlyos emberekről van szó. A legrosszabb, amikor egy baráti társaság termet bérel, összejön focizni, kosarazni, és nem akarja az időt bemelegítésre fecsérelni, ami izom- és in-, vagy akár szalagsérüléseket is eredményezhet. A legsérülékenyebb területek a boka és a térd, és ezek a sérülések a férfiakra jellemzőek, akik sokkal kevésbé figyelnek oda a bemelegítésre.

A fokozatosság és a rendszeresség mellett a sportorvos a megfelelő felszerelés fontosságát is hangsúlyozza.

- Sokszor megdöbbenő, mennyire nem figyelnek erre oda az emberek. Ha azokat, akik futni szoktak, arról kérdezem, milyen cipőben teszik ezt, általában értetlenül néznek, hiszen a 14-15 ezer forintos sportcipőkre is az van írva, hogy futócipő, és ők ezt használják. Ezek a cipők azonban nem alkalmasak ilyesmire! Az igazi, valódi futócipők 40-50 ezer forintnál kezdődnek, viszont érdemes ilyeneket venni, mivel ezeket valóban arra találták ki, hogy futni lehessen bennük. Van a fővárosban olyan bolt, ahol

pontosan bemérik a vevő lábát, és így valóban a számára leginkább megfelelő cipőt tudják ajánlani. A sérülések egy része megelőzhető a jó felszerelés használatával.

Részemről nem vagyok híve annak, hogy valaki 40 éves kora fölött egyszer csak úgy döntjön, hogy hirtelen futni kezd, hiszen addigra az ízületei már óhatatlanul megterhelődtek, akár azért, mert sportolt korábban, akár, mert túlsúlyt cipel. A futás pedig, mint tudjuk, terheli a bokát, a térd-, majd a csípőizületeket is. Bár a futás most nagy divat, és valóban jó dolog, de nem vagyok biztos benne, hogy negyvenéves kor fölött ezt a mozgásformát kell választani. Kímélőbb az ízületeknek az úszás, vagy a vízi torna, csak időigényesebb, és nem mindenki számára elérhető. Nagyon ajánlom a kerékpározást, ami kifejezetten a térdet kímélő mozgás, és az életmódváltásba kezdőknek a csoportosan végezhető sportfoglalkozások, például a jóga is megfelelő lehet. Akinek 30 fölötti a testtömeg indexe, célszerű, ha csak sétával kezdi a mozgást. Jó példa erre egy fiatal ember, az egyik páciensem, aki eldöntötte, hogy minden nap megtesz 12 ezer lépést, amit lépésszámláló alkalmazás segítségével teljesített is mindig. Fél év alatt teljesen egyenletesen és különösebb megerőltetés nélkül lefogyott 30 vagy 40 kilót! Ehhez természetesen az is kellett, hogy odafigyeljen az étkezésre is, ami korántsem jelenti azt, hogy mindent megvont magától.

A rendszeres mozgás nemcsak a tartós fogyás fontos módszere, hanem segít a mindennapi stressz levezetésében is. Magyarország sajnos élen jár a szív- és keringési megbetegedésekben, amelyek megelőzhetőek a sporttal: aki sportol, jobb lesz a kondíciója, javul a memóriája a jobb keringésnek köszönhetően. Ehhez napi ötször 20 perc sport már elegendő, míg a túledzés elkerülésére heti két pihenőnapot mindenképpen be kell iktatni a legsportosabb életmódba is.

nálni, hiszen akkor az izmok túlságosan elfáradnak, és az edzéssel éppen ellenkező hatást érek el, mint szeretnék. Sokszor edzettem együtt élsportoló testépítővel, és meg tudtam tanulni tőlük, hogyan kell helyesen elvégezni a különböző gyakorlatokat, hiszen ez egyáltalán nem mindegy: ha az ember rosszul csinálja, tönkretelheti az ízületeit.

Versenyzel is?

- Egyszer voltam egy fekvőnyomó versenyen, próbaképpen, csak hogy legyen ilyen élményem is! Egyébként nem ez a lényeg, hanem hogy jól, fitteknak érzem magam. A jó fizikai erőnlétem is köszönhető, hogy sosem vagyok beteg, elkerülnek a vírusok, de ebben az is közrejátszik, hogy a testépítés miatt nagyon odafigyelek arra, hogy mit eszem. Az étrendemben rengeteg a zöldség, a vitamin, és kevés húst fogyasztok. Próbálok elkerülni a cukrot és a finomított lisztből készített termékeket. Az egészséges táplálkozás és a mozgás jóvoltából pedig energikusabbnak érzem magam.

Mi a menete egy helyesen végzett edzésnek a konditeremben?

- Nagy hangsúlyt kell fektetni a bemelegítés-

re, hogy elkerüljük a sérüléseket. Fontos például, hogy hosszú nadrágban és felsőben menjünk edzeni, még nyáron is, hiszen így tudjuk melegen tartani az izmokat, ízületeket. Ezután jön a megfelelő bemelegítés, amit szintén nem szabad elbliccelni, én kardio jellegű gyakorlatokat végzek elsőként. A lényeg, hogy nyújtás ne legyen az elején, ne hajlogassunk például, a nyújtó gyakorlatok ideje mindig az edzés végén legyen. A bemelegítő szakasz bő félórát vesz igénybe, maga az edzés pedig legalább két óra, ahogy mondtam, mindig más és más területre, izomcsoportra koncentrálni. Fekve 50 kilót tudok kinyomni, amire büszke is vagyok, de egyébként két 12-es súllyal szoktam 3x8-as szériákat csinálni, illetve többet is, amíg érzem, hogy bírom.

Mi az, ami ennyi év után még motivál a testedzésben?

- Leginkább az, hogy vannak pozitív visszajelzések. A múltkor például megdicsérték az edzőteremben, hogy milyen helyesen végzem a gyakorlatokat, és ez olyan, de olyan jólesett!

A Sanofi Veresegyház támogatásával



Príma

Szada Center

Szada, Dózsa Gy. út

E-mail: center.szada@cba-baldauf.hu Telefon: 30/3715856

Közel van hozzám.
Közel áll hozzám.

Az akció időtartama: 2017.09.01 - 15.



FAVÁGÁS zöldterület gondozás

- veszélyes fák bontása
- fakivágás
- gallyazás
- bozótirtás
- fűkaszálás



Tel.: 06 70 3177215
Cégeknek és magánszemélyeknek egyaránt!



Pelikánsuli Kft.

PELIKÁN AUTÓSISKOLA

GÖDÖLLŐ, Petőfi tér 11.

www.pelikansuli.hu

A(M), B, C, D, E tanfolyam

2017. SZEPTEMBER 11-ÉN, ÉS 25-ÉN

Diákkedvezmény! Ajándék gyakorló CD!

Tel.: **70/433-50-33**

Felnőttképzési nyilvántartási szám: 00077-2009. B:ÁKO:104,87%,VSM(elm.):41,98%,(forg.):57,89%, KK:152.271



**BELGYÓGYÁSZATI ÉS DIABETOLÓGIAI
MAGÁNRENDELÉS**
Dr Ferencz Ildikó
Belgyógyász főorvos-diabetológus

- teljeskörű belgyógyászati vizsgálat
- vércukorbeállítás
- teljeskörű anyagcsere felmérés, (-gyógyszer- inzulin beállítás, diétás tanácsadás)
- Doppler ill. hangvilla vizsgálat
- EKG-vizsgálat
- gyógyszerjavaslat kiadása
- szív-érrendszeri rizikófelmérés



A rendelés címe: 2112 Veregyháza, Gyermekliget u. 30.
Rendelés ideje: szerda 16 órától

A vizsgálatok csak előzetes bejelentkezés alapján, RÖVID HATÁRIDŐN BELÜL a következő számon kérhetők: 06-30/944-8213
E-mail: ferildi@hotmail.com

SZÜLÉSZET – NŐGYÓGYÁSZAT magánrendelés

ÚJRA INDUL szeptember 19-től!

Rendelési idő: Kedd 16:00-18:00

István Király Gyógyszertár
Veregyháza, Könyves Kálmán u. 5.

DR. GÉCZI MÁRIA
SZÜLÉSZ-NŐGYÓGYÁSZ SZAKORVOS

Bejelentkezés: 06 20 5421183,
hétköznap 16:00-19:00

APRÓHIRDETÉS

INGATLAN

Ingatlanközvetítés a hét minden napján!
Dr. Makkos Ingatlan Centrum Veregyházi Iroda
ELADÓ és BÉRBE adó ingatlanokat keresünk,
06-20/9446205, 06-28-589-120

ÁLLÁS

Éjjeliőrt felvesz a Szadai Kályhacsempegyár. Elsősorban nyugdíjas kolléga jelentkezését várjuk. A jelentkezéshez rövid önéletrajzt kérünk a 2111 Szada, Corvin u. 24 címre vagy az allas kukac koltocsempe.hu e-mail címre. További információk munkaidőben a 06 28 503 260 telefonszámon, munkaidőn kívül a 06 20 9523 928-as telefonon.

HALLOTTAD?



CSALÁDI TÉVÉ, INTERNET ÉS TELEFON EGYÜTT, HŰSÉGIDŐ NÉLKÜL!

Új lakossági ügyfelek részére érvényes, e-számlával, 2017. augusztus 21-től, az Invitel szolgáltatási területén. A lakcímeden elérhető akciós ajánlatainkról, a pontos lefedettségről és díjakról érdeklődj a www.invitel.hu oldalon, a 1288-as számon vagy az Invitel Pontokban.

Invitel Pontok: Gödöllő, Dózsa György út 1.-3.
Tel.: (06 28) 536 596
Vác, Széchenyi u. 34. (Dunakanyar Áruház)
Tel.: (06 27) 303 344

HAVI
4 990
FORINTÉRT

☎ 1288
invitel.hu



invitel
A mi világunk

Színesen

Emlék az éjszakai túráról

A veresegyháziak számára mindig nagy élmény az augusztus 20. előestéjén megrendezett éjszakai túra. Így volt ez az idén is: F fiatalok és idősek egyaránt lelkesen teljesítették az állomások feladatait, a túra végállomásán, a Margitán pedig hajnalig tartott a szórakozás. (Fotók: Lethenyi László)



Éjjel a Margitán



Éjszakai túra, végállomás



**Augusztus 31-től
október 4-ig
ZÁRVA lesz a
Gödöllői
Filmszínház.**

A mozi ismét megújul, a legutóbb elvégzett technikai fejlesztés után ezúttal a belső tér alakul majd át.

**A megnyitás napja:
2017. október 5.**

coop
GÖDÖLLŐ COOP ZRT.

A jó szomszéd ajánlata aug. 30. - szept. 5.-ig

Mizo trappista sajt*
1499 Ft/kg

Delikat ételizesítő
250 + 50 g, 1663 Ft/kg
499 Ft

D.E. Karaván kávé
Normál pörkölés
250 g, 2276 Ft/kg
569 Ft

Coop fóliás sonka*
1599 Ft/kg

Várjuk Önökös boltjainkban: Csomádán, Endőkerten, Gödöllőn, Kerepesen, Magyarósten, Százán, Szőlős, Veresegyházán
Honlapunkon: www.godolloscoop.hu



Dolgozz velünk!

2112 VERESEGYHÁZ, LÉVAI UTCA 33.



GE Aviation



A GE Aviation repülőgép-hajtóműalkatrészek javítását végzi Veresegyházon. Az Aviation üzletág magas színvonalú technikát alkalmaz, mely lehetővé teszi, hogy a magyar szakemberek bizonyíthassák képességeiket.

TÉGED KERESÜNK: **FORGÁCSOLÓKAT** - Gépi forgácsolói végzettséggel
HEGESZTŐKET - AWI hegesztői végzettséggel
LAKATOS JAVÍTÓKAT - Fémipari végzettséggel

JELENTKEZZ NÁLUNK:

Önéletrajzzal az allas.aviation@ge.com e-mail címen
További információk: www.join-ge.hu/ge-aviation

István Király

Gyógyszertár

- ◆ Exkluzív gyógykozmetikumok (Vichy, Bioderma),
- ◆ Bébiételek, 16 féle egészségpénztári kártyát elfogadunk.

ISTVÁN KIRÁLY GYÓGYSZERTÁR
2112, Veresegyház, Könyves K. út. 5.
nyitva: H-P. 9-19 óra Tel.: 06-28/558-060
www.istvankiralypatika.hu

Szent Erzsébet

Gyógyszertár

16 féle egészségpénztári kártyát elfogadunk

- ◆ Batz gyógypapucsok

SZENT ERZSÉBET GYÓGYSZERTÁR
2112, Veresegyház, Fő út 56. nyitva: H-P. 8-18 óra,
szó: 8-13, V: 9-11 Tel.: 06-28/385-020
www.szterzsebetpatika.hu

 **A Kistérség**
A Veresegyházi Többszínű Kistérségi Társulás Logója

Csatlakozzon a Facebookon is a kisterseg.veresegyhazi közösségéhez!

Tudjon meg mindent azonnal, ossza meg tapasztalatait másokkal, szójon hozzá a történésekhez...

Kapcsolódjon hozzánk, hogy együtt naprakészek legyünk!

 **Munkatársakat keresünk!**

TÖBBFÉLE MUNKAKÖRBE

- **SZADA CENTER** - Szada, Dózsa Gy. u. , center.szada@cba-baldauf.hu
- **VERES CENTER** - Veresegyház, Erkel F. u., center.veres@cba-baldauf.hu

Jelentkezni személyesen a boltokban, illetve emailben, önéletrajzzal !

 **SZENT ISTVÁN EGYETEM**

2017. 09. 29.

KUTATÓK ÉJSZAKÁJA

Az Európai Kutatók Éjszakája az Európai Bizottság Marie Skłodowska-Curie programjának támogatásával valósul meg
Minden program ingyenes

Látványos fizikai, kémiai kísérletek

Lézershow

Madártávlatból – drón bemutató

Víz és fény

Kincsek a föld alatt

Támogatóink:



